



Bezpečně on-line – program pro 1. stupeň ZŠ – verze 2017

Program je vhodný pro 4. ročník ZŠ

Cíle:

- Zmapovat zkušenosti žáků a jejich představu o možných rizicích, event. výskyt RCH
- Objektivní pohled - výhody i nevýhody IKT
- Upozornit na rizika, se kterými se mohou žáci setkat: IT jako náhražka aktivního trávení volného času, závislost; nástrahy soc. sítí – neomezené šíření obsahu, nevratnost vloženého obsahu, možnost zneužití informací, riziko kontaktu s neznámými lidmi, anonymita a s ní spojená ztráta zábrán, nedostatečné zabezpečení přístroje
- Seznámit žáky s desaterem bezpečného internetu
- Poskytnout jednoduché návody ochrany a první pomoci - např. pořídit důkazy, vypnout, nepokračovat v komunikaci, svěřit se
- Poskytnout kontakty na zdroje informací – www.stranky, poradny, linka bezpečí
- Podpora rozvoje sociálních dovedností a dovedností sebeovlivnění

Žáci by po programu měli

- Znat zásady bezpečného internetu
- Znat denní doporučenou dobu strávenou s IKT a vědět, proč je potřeba hlídat si čas strávený s IKT
- Přemýšlet o vlastní míře a způsobu využívání PC a IKT
- Znat kroky první pomoci v případě potíží

Uspořádání třídy: v úvodu programu sedí žáci v lavicích, pak jsou vyzváni k uspořádání kruhu ze židlí, některé aktivity jsou spojené s pohybem po třídě

Pomůcky: pro každého žáka 1 fix a 1 tabulační etiketa 35x90 mm (na jmenovku)

Lepicí bločky

Předmět k posílání v kruhu (obrázek)

Tabule, křídly

DESATERO bezpečného internetu na A4 – jeden výtisk pro dvojici a jeden k vyvěšení ve třídě

4 listy A4 s vyznačením času: 0-1 hodina, 1-2 hodiny, 2-3 hodiny, více než 3 hodiny.

Výčet možných příznaků závislosti

Popis programu:

První část v lavicích:

1. Rámování

- představení tématu, smyslu a cíle preventivního programu: prevence má za cíl upozornit žáky na možná rizika, aby věděli, jak se chovat a jak se správně rozhodovat. Čemu se raději vyhnout, aby neublížili sami sobě, někomu jinému, nezpůsobili škodu a nedostali se do zbytečných problémů
- celková časová dotace a organizace setkání: 2 vyučovací hodiny s přestávkou



- způsob jakým budeme pracovat – kruh, hry, aktivity a diskuze

2. Zavedení **pravidel** pro dobrou komunikaci ve skupině:

mluví jen jeden, nasloucháme si, **neublížit** - neurazit, **nikoho nejmenovat**, hovořit o věcech a jevech, ne o konkrétních lidech (zajistit bezpečí, předejít upozorňování na nedostatky osob, neshazovat nikoho před třídou) a zdvižená ruka (zastav, buď tiše, dávej pozor). Pravidla jsou napsaná na tabuli a v průběhu programu se na ně odkazují vždy, když je třeba.

3. Rychlý brainstorming:

- Jakou představu mají žáci o rizicích internetu?
- Znají už nějaké zásady pro bezpečný internet?

Nápady žáků zapsat na tabuli (v průběhu programu a na závěr doplňujeme další informace).

- Napadají je v úvodu programu nějaké otázky?

4. Výhody a nevýhody internetu

Každý žák dostane dva lepicí lístky papíru a na ty napíše jednu výhodu a jednu nevýhodu internetu. Jeden po druhém pak přicházejí k tabuli a lepí lístky na tabuli do sloupce, vytváří se sumář. Pokud se některé věci opakují, lepí se vedle sebe do řady. Pořadí - nejprve výhody, potom nevýhody. "

Reflexe: Co vidíte? Co převažuje ve výhodách? Co v nevýhodách? Co vás k tomu napadá? *Většinou je poměr výhod a nevýhod vyrovnaný, některé výhody se mohou stát za určitých podmínek nevýhodou. Učitel získá prvotní náhled na postoje a zkušenosti žáků s internetem, žáci dvojrozměrný pohled – nic není černé ani bílé, vždy je třeba zvažovat pro a proti.*

5. Seznámení s DESATEREM bezpečného internetu

- Dvojice v lavicích dostanou list s Desaterem
- Společně si přečtou jednotlivé body včetně informací o www.stránkách a označí je značkami (metoda I.N.S.E.R.T)
- ✓ - pravidlo, které už znají, známá informace
- + - pravidlo, které je pro ně nové, nová informace
- ? - pravidlo, které potřebují vysvětlit, nerozumějí mu

Společná reflexe:

1. Kterou zásadu potřebují vysvětlit?
2. Které zásady byly pro někoho novinkou – ověřit zda jim rozumí, proč ji mají dodržovat
3. Které zásady byly už známé

V této části v návaznosti na pravidla bezpečného internetu hovoříme také o facebooku – sociální síti. Dále informace, které by měly zaznít: Facebook je přístupný osobám starším 13 let. Tato věková hranice je předpokladem, že uživatelé jsou už natolik rozumní, že s ním budou umět bezpečně zacházet. Pokud jsou ve třídě děti, které již profil na FB mají vytvořený (bývá jich kolem 1/3 třídy), pak upozorňuji na to, že jako oni si „přidali roky“, tak každý jiný si může na facebook napsat o sobě, co chce. Z toho plyne poučení: nikdy nevíš, kdo je na druhé straně,



komunikuj jen s prověřenými lidmi, které znáš z reálného života. Pokud děti již využívají facebook, pak by to mělo být s rodičovskou kontrolou.

K ochraně svého „digitálního já“ doporučuji pravidlo „BABIČKA“: nikdy nedávej na internet nic, co bys nemohl/a beze studu ukázat své babičce. Představ si internetové prostředí jako nástěnku na chodbě nebo veřejnou vývěsku.

Druhá část v kruhu: diskuze o vlastních zkušenostech, názorech - stěžejní téma je čas strávený s IT.

1. Vysvětlení pravidel pro komunikaci v kruhu: mluvíme jeden po druhém a každý se dostane ke slovu. Po kruhu se posílá předmět (např. obložek), hovoří ten, kdo jej má v ruce, ostatní naslouchají. Pak předá předmět sousedovi, který má další slovo. Pokud někdo nechce hovořit, má právo předat obložek dál beze slova. Důsledně dbám na to, aby vždy mluvil jen jeden člověk. Každý mluví sám za sebe, ostatní na něj nereagují, nekomentují ničí projev. Začne-li mluvit více žáků naráz, zastavím třídu gestem zvednuté ruky a připomenu pravidlo „mluví jen jeden“. V některých třídách je třeba zvedat ruku častěji, ale důslednost se vyplatí. Někdy je třeba položit otázku, co to dělá, když mluví více lidí naráz a jak se cítí ten, kterému skákali do řeči a ukázat souvislost s pravidlem „neubližovat“.

2. Jmenovky – děti i učitel. Na jmenovku nakresli jednoduchý obrázek přístroje, který nejčastěji používáš. Pak se jeden po druhém představí po kruhu: jméno a věta o tom, co používá.

3. Jací jste uživatelé? Řekněte 1-3 věci, pro které nejvíce využíváte internet. Opět mluví jeden po druhém po kruhu.

Interaktivní, ale časově náročnější varianta: hra na reportéry: žáci ve dvojici vedou krátký rozhovor. „Reportér“ položí spolužákovi ve dvojici max. 3 otázky, které zjišťují, jaký je dotyčný spolužák uživatel. Otázky typu: Co nejčastěji děláš na internetu? Jak často tam chodíš? Jakou aplikaci využíváš? Co tě baví? Používáš internet při učení? A tak dále. Pak se role vymění. Postupně se vystřídají všechny dvojice.

Reflexe – co jsme se dověděli o naší třídě? Co je společné? Je něco, co vás překvapilo?

4. hra: místa si vymění, kdo... Z kruhu se odebere jedna židle. Jeden člověk stojí uprostřed a zadává pokyn: „Místa si vymění, kdo ...“ např. poslouchá hudbu na youtube, sleduje videa, je na sociální síti, využívá internet k učení, kdo by se dokázal obejít bez internetu, pro koho není internet důležitý atd. – pokyny se týkají využití a zkušeností s internetem. Zpočátku je to učitel, po několika dotazech si sedne na některou volnou židli a účastní se hry, uprostřed zůstává vždy jeden žák, který vymyslí další zadání a pak se snaží sednout si na nějakou uvolněnou židli při výměně míst. Žáci uprostřed se tedy střídají.

Reflexe: Co jsme se zatím dověděli o tom, jak žáci této třídy zacházejí s internetem?



5. Jaký je váš průměrný denní čas strávený na PC či mobilu (hry)?

Pro lepší odhad času na tabuli nakreslím „časový koláč dne“ – kruhový diagram, kde jednotlivé výseče představují obvyklé denní činnosti v hodinách a krátce prodiskutujeme, kolik času jim zaberou tyto činnosti: např. 10 h spánek, 6 hodin škola, 1 hodina domácí povinnosti, 1 hodina školní povinnosti, 1-2 hodiny kroužky ... Z koláče vychází, že žáci mívají asi 4-6 hodin volného času denně. Při počítání času stráveného s IT upozorňuji, aby započítali i krátké chvílky během dne – přestávky, čas v autobuse...

Pak se žáci seřadí na pomyslnou číselnou osu, kterou jim ukážu v prostoru třídy a vymezím začátek – 0 hodin, pak bod 1 hodina a více než jedna hodina. Nebo je možné označit rohy třídy 4 papíry, na kterých je napsáno: 0-1 hodina, 1-2 hodiny, 2-3 hodiny, více než 3 hodiny a žáci se postaví do příslušných rohů.

Následně každý sdělí, kolik času odhadem stráví s IT, někdy položím doplňující otázku: Co konkrétně v tom čase děláš?

6. Zpět do kruhu – ptám se žáků, k čemu podle nich měla vést předchozí aktivita, proč je nutné se zabývat otázkou času. Ptám se, zda vědí, jaká je odborníky doporučená doba.

Doporučený čas na PC:

- předškolní věk – max. 20-30 min za den
- mladší školní věk – kolem 1 hodiny za den
- od 10 let 1-2 hodiny denně

Lépe zvažovat a sledovat celkovou **týdenní dobu**

7. Otázky do kruhu: (opět se posílá předmět, může se vyjádřit každý).

Co to s lidmi dělá, když tráví příliš mnoho času na internetu, s mobilem, na počítači?

Žáci většinou svými slovy popíší všechny důsledky jak na fyzické zdraví, tak změny psychiky i narušení vztahů. Vždy někdo zmíní závislost.

8. Jak se může projevovat závislost? Udělejme si test!

Tuto aktivitu nabízím, pokud je pro třídu téma závislosti aktuální. Čtu z listu možné příznaky závislosti a každý si pro sebe na prstech počítá, kolik z nich se jej týká. Výsledky se nezveřejňují, každý si počítá pro sebe, důležité je zamyšlení se nad sebou a nad tím, v čem konkrétně a jak přemíra času stráveného na internetu ovlivňuje život.

Chceme-li toto téma ještě více akcentovat, pak můžeme test dát každému v tištěné podobě, žákům pak zůstane informace nejen o míře možné závislosti, ale také o konkrétních projevech - v čem jim internet může komplikovat život.



Možné příznaky závislosti

- méně vykonané práce
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
- přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
- krádež peněz na nákup her
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
- lhaní o své závislosti
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení
- opouštění dřívějších zájmů a přátel
- zhoršující se školní výsledky

Reflexe: Co se vám nyní honí hlavou?

Vyjádření jeden po druhém v kruhu – posíláme předmět.

9. Co nám čas strávený s IT přináší dobrého?

Co nám to bere?

Jak můžeme korigovat čas strávený s IT?

Jak si můžeme pomoci, abychom se nestali závislími?

Žáci ve 4. ročníku většinou zmiňují rodičovskou kontrolu, mít pravidla pro to, kdy mohou na internet, omezení času rodiči. Pak dělat něco jiného: např. domluvit se s kamarádem a jít ven, něco tvořit, splnit si napřed povinnosti a potom se bavit. Někdy z programu vzejdou návrhy na další aktivity, např. že si vyzkouší, jaké to je být nějaký čas bez internetu (den, týden) či domluva, že nebudou na mobilu o přestávce atd.

10. Shrnutí – stručná rekapitulace programu, pohled na tabuli – připomenutí informací.

11. Závěrečná reflexe a hodnocení programu:

Byl pro vás program něčím užitečný nebo zajímavý?

Jak jste se při něm cítili?

Dověděli jste se nové informace, nebo to bylo jen připomenutí známých?

Jaké poučení z programu si odnášíte pro sebe?

12. Poslední slovo učitele: kroky první pomoci při komplikacích:



1. Pokud se děje něco, co se mi nelíbí – nepokračovat v tom.
2. Pokud mi někdo ubližuje, ohrožuje mě – pořídit důkazy – klávesa PRTSCR
3. Někomu se svěřit: „nebuď na to sám“.
4. Vypínač má každý ve svých rukou.

Odkaz na www.stranky, kde najdou informace i možnosti pomoci – internetová poradna,
linka bezpečí 116 111

DESATERO a www.stranky zůstávají vyvěšené ve třídě.

Poznámka:

K programu jsem připravila jednoduchou prezentaci, kterou lze také využít, např. čtení Desatera, ke srovnání informací od žáků o důsledcích dlouhého vysedávání u PC nebo na mobilu s výsledky výzkumu o zdraví dětí atd.

Jednotlivé snímky prezentace mám vytištěné a zalamované jako pomocný informační materiál.

Zpracovala: Mgr. Irena Oršulíková,
PPP a SPC OK, pracoviště Přerov

V Přerově dne 17.12.2017