**РАДИОНИЦА: „ЗАВИСНОСТ ОД ИНТЕРНЕТА – ИСТИНА ИЛИ МИТ?“**

ЦИЉ РАДИОНИЦЕ

• увид у предности и недостатке („добре и лоше стране”) кориштења интернета

• дефинисање зависности од интернета и описавање модалитета зависности

• увид у критеријуме зависности од интернетуа

• навођење могућих штетних последица претераног кориштења интернета

• увид у одређене начине заштите у виртуалном окружењу и умањивања потенцијалних негативних последица.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ТРАЈАЊЕ РАДИОНИЦЕ:

 55 минута

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

• радни лист „ИнтернетСвезналица”

• прибор за писање (оловке и/или бојице), хамер-папир, табла и креда и др.

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

Објашњење циљева и динамике радионица.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Поделити ученике у две групе, од којих једна има задатак навести предности („добре

стране”) кориштења интернета, а друга недостатке („лоше стране”) тог виртуалног окружења. Своја промишљања и идеје ученици могу написати, нацртати, осмислити слогане

или се на неки други начин креативно изразити. По завршетку рада у групама представници група презентују рад групе осталим ученицима.

Наставник развија дискусију те се листа предности и недостатака коришћења интернета надопуњује.

Радни материјал за наставника:

ПРЕДНОСТИ („ДОБРЕ СТРАНЕ“)

* учење и информисање
* разговор с пријатељима, „виртуално дружење”
* размена фотографија
* помагање другима (кроз разне „акције” на друштвеним мрежама)
* забава
* дигитална писменост
* обављање свакодневних активности
* обављање школских задатака
* организација путовања

НЕДОСТАЦИ („ЛОШЕ СТРАНЕ“)

* велика анонимност
* преваре
* негативан утицај на когнитивни развој (нпр. слабије памћење, тежа концентрација)
* неприхватљиви облици понашања
* ризична понашања
* лажни профили
* ширење лажних информација („fake-news”)
* дигитално насиље и злостављање
* зависност од интернета

Затим, наставник подстиче ученике на промишљање и давање одговора те на активно укључивање у расправу постављањем питања: „Можемо ли бити зависни од неког понашања?”. Појашњава им како особа може („ДА!”) бити зависна од понашања, те да су бројна истраживања доказала да се код зависности од неког понашања активирају исти механизми награђивања у мозгу који се активирају и код зависности од неке психоактивне супстанце. Разговор са ученицима наставља се уз питања: „Јесмо ли зависни од понашања да стално будемо онлине или на некој друштвеној мрежи?

Ако сматрате да се ту ради о неким специфичним активностима, које су то активности?”. Наставник објашњава да се не ради о зависности од интернета, већ о зависности од одређених специфичних активности а као најчешће зависности помињују се следеће:

* зависност од боравка на друштвеним мрежама
* зависност од играња видеоигара на интернету
* зависност од гледања порнографских садржаја на интернету.

Након краткотрајне дискусије ученицима се подели припремљени радни лист, који ученици самостално попуњавају. По завршетку, сва се питања прокоментаришу, ученици износе своје одговоре и образложења те их наставник надопуњује и додатно појашњава.

Радни лист 1.

Kолики је отприлике проценат младих у свету који задовољавају критеријиме зависности од интернета?

а) тај проблем уопште не постоји.

б) мање од 1 %

ц) између 1 и 3 %

д) више од 10 %

2. На који начин млади у Србији најчешће проводе слободно време?

а) дружење с пријатељима

б) играње видеоигара

ц) време на интернету

д) хобији (спорт, музика и слично)

3. Што све МОЖЕ УТИЦАТИ на прекомерно кориштење интернета и могући развој зависности од њега?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Kако бисте дефинисали „границу”? Kада кориштење интернета постаје ризик за развој зависности?

5. Наведите барем четири последице зависности од интернета код младих.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Решења (за наставника)

1. Између 1 и 3 %.

2. Време на интернету.

3. Важно је укратко појаснити ученицима како до развоја зависности од интернета може доћи испреплитањем бројних фактора те да је код сваког појединца тај пут другачији. Фактори се могу поделити у две групе:

1) индивидуални – који су „у нама” (као што су, нпр. наше понашање, начин на који доживљавамо и видимо свет око себе, начин решавања проблема и слично) те 2) фактори у окружењу (то су, нпр. дизајн интернет страница и видеоигара које су осмишљене тако да буду изузетно атрактивне корисницима, да их задржавају што дуже на интернету). Осим наведеног, на прекомерено кориштење интернета које може довести до развоја зависности утичу и конфликти у окружењу, усамљеност (изолованост од вршњака), стресни догађаји и бројни други „окидачи”.

4. Ученицима се појашњава како постоје критеријими који одређују „границу” када кориштење интернета представља озбиљан ризик за развој зависности (ако већ није дошло до тога). Укратко, ти критеријими се односе на конфликте са самим собом и с особама из социјалне околине, на занемаривање свакодневних хобија и обвеза како би се боравило на интернету, на фрустрације и иритабилност приликом покушаја смањења коришћења интернета, на боравак на интернету (у слободно време) дуже него што је планирано, на кориштење интернета како бисмо избегли проблеме или као начин покушаја решавања проблема, на кориштење интернета с циљем модификације понашања те развој толеранције односно развијање потребе за провођењем све више времена у виртуалном окружењу, на потребу за редовним „проверавањем” тј. што се збива кад смо одсутни или нисмо на мрежи.

5. Последице прекомерне употребе интернета: мање смо толерантни на досаду па стално проверавамо уређаје, поремећена је структура спавања, агресивно понашање, нарушено когнитивно функционисање и вербална меморија, емоционални проблеми, лош школски и академски успех, проблеми у породици, проблеми у односима, промена визуелне селективне фокусираности (теже се концентришемо на „једноставније” ствари и приказе), соматски проблеми и др.

ЗАВРШНИ ДЕО (15 мин):

Завршни део радионице је посвећен НАЧИНИМА ЗАШТИТЕ

– „Kако умањити ризике у виртуелном окружењу и сприечити појаву зависности од интернета?”. Ученици се подстакну на размену идеја и предлога, а наставник све наведено заокружује те понавља и наглашава но што је најзначајније:

• Kада приметимо да смо превише на интернету у своје слободно време, а да притом занемарујемо неке свакодневне активности, важно је покушати смањити време на уређајима.

• Боље је искористити слободно време у природи или у неким креативним активностима уместо на интернету.

• Важно је користити интернет за унапређење свакодневног живота (поготово у ситуацији пандемије, кад смо суочени са социјалном дистанцом), а не њиме „заменити” властите интересе, хобије и друштво.

• Предлог је одредити један дан (или неколико дана) у току недеље када нећемо користити рачунар/лаптоп/мобилни телефон.

**Тема: Правилна исхрана**

**Радионица (45 мин) МОЈ ТАЊИР**

ЦИЉЕВИ:

* Упознавање деце са визуелним приказом – правилне исхране „Мој тањир“
* Упознавање деце са четири групе намирница (воће, поврће, житарице и беланчевине) као и одређивање групне припадности појединачних намирница

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 7-10 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Папир А4 на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“





Картице са нацртаним или написаним називом намирнице

Power Point презентација „Принципи правилне исхране“

flipchart на коме је представљен визуелни модел „Модел тањир“

фломастери, оловке

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Предавање – Принципи правилне исхране

2. Одређивање групне припадности појединачних намирница

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају правилног прања руку

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ђацима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије визуелни модел мој тањир и картице са нацртаним или написаним називом намирница. Њихов задатак је да сваку намирницу на картици правилно распореде у групу намирница којој припадају. На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће исписивати имена намирница на flipchartu у одговарајуће поље визуелног модела „Мој Тањир“. Битно је напоменути да свака група добије картице са различитим називима намирница.

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се уносе одговарајуће групе намирница, у којој количини дневно, шта недостаје на визуелном моделу „Мој тањир“, зашто и колико те врсте намирница треба да узимамо (слаткиши и грицкалице)

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о принципима правилне исхране.

**Радионица (45 мин) НАУЧИ ДА ПРОЧИТАШ ИНФОРМАЦИЈЕ НА ПАКОВАЊУ**

ЦИЉЕВИ:

* Повећати знање ученика и подстакнути их на размишљање о хранљивим састојцима и енергетској вредности на различитим паковањивама индустријски паковане хране.

ЦИЉНА ГРУПА:

Ученици узраста 11-14 и 15-19 година

ПОТРЕБАН МАТЕРИЈАЛ:

Сваки ученик треба да донесе празна паковања различитих намирница и производа (кисело млеко, млеко, јогурт, чоколада, безлкохолна пића, чипс, смоки, кекс, супе из кесице, паштете, мусли итд.) које се користе у њиховом домаћинству или их они често купују

flipchart, фломастери, папири А4 са табелом

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Врста намирнице  | Хранљиве вредности | Енергетска вредност  | Списак састојака | Адитиви  | Датум производње  | Рок трајања | Нето количина | Услови чувања |
| јогурт |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Јафа кекс |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Хранљиве вредности: Оне су представљене у табели и показују колику енергетску вредност (изражену у калоријама) и колико грама различитих састојака (беланчевине, угљени хидрати, масти, итд.) ћемо унети ако поједемо 100 грама тог производа.

Списак састојака: Увек се почиње са оним састојком који је највише заступљен у намирници. Последњи наведени састојак, према томе, чини најмањи део неке намирнице.

Адитиви: То су материје које се додају намирницама у веома малим количинама како би им побољшали својства, продужили рок трајања или на неки начин изменили. Ту спадају боје природне или вештачке, заслађивачи и конзерванси.

Датум производње/Рок трајања: На сваком производу наведено је или када је произведен, или датум до ког треба да га конзумирамо.

Нето количина

Услови чувања намирнице

САДРЖАЈ РАДИОНИЦЕ

УВОДНИ ДЕО (5 мин):

1. Представљање активности од стране наставника

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (30 мин):

1. Демонстрација – Које све информације треба да се нађу на етикети

2. Рад у групама и престављање резултата

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Основне напомене о значају читања етикета на паковањима индустријски прерађене хране

УВОДНИ ДЕО (5 мин)

1. Представљање активности

Наставник објашњава ученицима начин рада.

ЦЕНТРАЛНИ ДЕО (35 мин)

На почетку наставник демонстрира технику читања етикете на паковању и објашњава њихово значење.

Сви ученици се поделе у мање групе од 3 до 5 ученика, Свака група добије папир А4 формата на коме је нацртана табела са основним подцима који треба да се нађу на етикети паковања и празна паковања.. Њихов задатак је попуне табели на тај начин што ће уписивањем знака + ако информација постоји и – ако информација не постоји а ако постоји делимично уписују знак +/- . На крају свака група одабере свог представника који ће презентовати рад групе пред осталим ученицима, на тај начин што ће презентовати резулата групе, уписивањем ознака на flipchartу

На крају наставник поведе дискусију о томе зашто је битно да се зна шта значе информације на етикетама паковања и како их правилно тумачити

ЗАВРШНИ ДЕО (10 мин):

Наставник поново сумира постигнуте резултате радионице и износи основне напомене о информацијама које можемо наћи на етикетама паковања.