

Vzdělávací obor: **Výchova ke zdraví a bezpečí**

Očekávaný výsledek učení: CZB-VZB-003-ZV9-010

Identifikuje nebezpečné aktivity a situace vyskytující se v digitálním prostředí a odůvodní, proč je důležité chránit zde bezpečí své i ostatních, včetně ochrany osobních údajů.

Popis úrovně Na cestě

- V diskusi vyjadřuje své názory tak, aby byla respektována práva a pocity jeho i druhých.
- Posuzuje čas strávený na digitálních zařízeních v návaznosti na dodržování zásad vyváženého denního režimu (s ohledem na pohybovou aktivitu, spánkový režim, stravovací a pitný režim).
- Využívá aplikace, které umožní monitorovat či podporovat zdraví, účelně, posoudí i jejich možná rizika ve vztahu k biopsychosociálnímu zdraví.

Rovnováha mezi online a realitou

Autorky materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

Anotace

Výuková lekce vede žáky k bezpečnému využívání digitálních technologií při práci, učení i ve volném čase. Rozvíjí dovednosti žáků aplikovat zásady bezpečného chování v digitálním prostředí. Ověřuje, do jaké míry dokážou žáci regulovat čas strávený s digitálními technologiemi. Umožňuje žákům vyhodnocovat dopady chování v konkrétních modelových situacích při používání digitálních zařízení ve vztahu ke zdraví a bezpečí.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Motivace

Brainstorming na téma digitální technologie

- *Uvedte příklady, kdy nám digitální technologie usnadňují život.*
- *Uvedte příklady, kdy nám digitální technologie život komplikují.*
- *Jaká zdravotní rizika přináší nadužívání digitálních technologií?*
- *Využíváte digitální technologie více k tvorbě vlastního obsahu (např. jako pomocník při učení), nebo více konzumujete hotový obsah (např. videa, sledování sítí)?*
- *Sledujete, kolik času trávíte s digitálními technologiemi?*
- *Jaké aplikace využíváte ke kontrole času stráveného s digitálními technologiemi?*

Hlavní část – práce s příběhem

Seznamte se s příběhem a odpovězte na níže uvedené otázky.

Záře v očích a tma v duši: Příběh Anny

Anně je dvanáct a vypadá jako každá jiná holka ve vašem věku. Má dlouhé hnědé vlasy, ráda nosí džíny a tenisky, a jejím nejoblíbenějším předmětem ve škole je angličtina. Ale Anně v poslední době vládne něco jiného než školní rozvrh nebo kamarádi. Ovládá ji displej.

Když Anna dostala k desátým narozeninám svůj první chytrý telefon, byla to pro ni revoluce. Najednou se jí otevřel celý nový vesmír plný zábavných videí, nekonečných her a chatů s kamarády. Zpočátku to bylo fajn. Ve volných chvílích si hrála, sledovala trendy a učila se natáčet legrační videa. Ale postupně se „volné chvíle“ prodlužovaly. Z hodiny denně byly dvě, pak tři. Večere s rodiči probíhala s telefonem pod stolem. Domácí úkoly se protahovaly do pozdních večerů, protože přece jen „musela“ odepsat kamarádce nebo zkontrolovat, co je nového na síti. Anna už neřikala: „Podívám se na to.“ Anna už říkala: „Nemůžu si to nezkontrolovat.“ Zářící obdélník se stal jejím nejlepším kamarádem, jejím učitelem, jejím oknem do světa. Byl s ní neustále. Ráno po probuzení si kontrolovala notifikace ještě předtím, než se protáhla. Večer to bylo poslední, co viděla, než usnula. Často si telefon tajně brala pod polštář.

Annu to ovlivňovalo víc, než si myslela. Začala být pořád unavená a podrážděná. Ve škole se málo soustředila, protože její mysl byla pořád na chatu. Znamky šly dolů. Přestala chodit na basketbal, i když jí to dřív bavilo. „Nemám čas,“ říkala, ale ve skutečnosti jen seděla u stolu s telefonem. Když se s přáteli konečně sešla v parku, většinou jen mlčky seděla a klikala. Když jí něco říkali, jen stroze odpověděla. Opravdová zábava, smích a povídání se vytratily. Jednou ji maminka přistihla, jak ve tři hodiny ráno sedí v posteli, s očima zarudlýma a slzami na krajíčku. „Co se děje, Anno? Proč nespíš?“ zeptala se maminka ustaraně. Anna si utřela slzy. „Já... já nevím. Jen jsem se musela podívat. A už to nešlo vypnout.“ V tu chvíli si Anna poprvé uvědomila, že už neovládá telefon ona. Telefon ovládal ji.

Rodiče byli smutní, ale rozhodli se, že Anně pomohou. Nejdřív přišlo těžké období. Rodiče po poradě s psychologem zavedli přísná pravidla:

- Žádný telefon po deváté večer (telefon se dobíjel v obývacím pokoji).
- Během jídla a domácích úkolů byl telefon vypnutý a odložený.
- Povinná hodina bez obrazovky každý den (např. čtení, procházka).

Anna se nejdřív vztekala. Cítila se jako závislý, kterému se bere jeho droga. Byla nervózní, chyběl jí ten pocit, že je pořád v obraze. První dny byly hrozné. Pak se ale stalo něco nečekaného. Při procházce v lese, když si z nudy prohlížela stromy, uviděla veverku, jak si schovává oříšek. Byla tak roztomilá! Najednou si uvědomila, jak dlouho nic takového neviděla. Začala znovu chodit ven s kamarády a najednou zjistila, že opravdový smích zní lépe než ty umělé zvuky z aplikace. Zjistila, že když se někomu dívá do očí, je to stokrát silnější než sledování jeho příběhu. Anna si uvědomila, že digitální svět je skvělý pomocník, ale špatný pán. Není na něm špatné hrát hry nebo chatovat, ale je potřeba, aby ho ovládala ona, ne on ji. Trvalo jí to dlouho, ale nakonec se naučila najít rovnováhu. Telefon teď používá, ale ví, kdy ho odložit.

Anna dnes ví, že nejdůležitější svět není ten, který září na displeji, ale ten, který září v očích její rodiny, jejích kamarádů a ve slunečním světle v korunách stromů.

Čtete příběh postupně, diskutujte o problémech Anny a dle následujících otázek:

- Jaké negativní změny v chování Anny byly patrné?
- Do kterých oblastí života Anny začal mobilní telefon zasahovat?
- Jak postupně vznikající závislost ovlivnila fyzické zdraví Anny?
- Jaký dopad mělo nadužívání mobilního telefonu na psychické a sociální zdraví?
- Jak mohla Anna předejít vzniku závislosti?
- Kde mohu vyhledat informace o závislosti na internetu a jeho službách?

Vytvořte skupiny a ve skupinách shrňte odpovědi na jednotlivé otázky. Porovnej své odpovědi na otázky k příběhu s informacemi z [Netolismus](https://www.netolismus.cz/)

Zamyslete se nad vlastním časem, který trávíte s digitálními technologiemi a tím, k čemu digitální technologie využíváte. Souhlasíte s výrokem: „Mobil je dobrý sluha, ale zlý pán.“

Tvořivé psaní: Napište úvahu na téma: „Já a můj mobil“.

Reflexe

- Co mě zaujalo?
- Co jsem se dozvěděl/a nového?
- Cítím se v digitálním prostředí bezpečně?
- Přemýšlím víc o tom, jak často a k čemu používám mobil a další digitální technologie?
- Jak chráním své zdraví a bezpečí při používání digitálních technologií?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK digitální Bezpečnost v digitálním prostředí KDI-BZK-000-ZV9-001	<i>Předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení a dat nebo jeho tělesné či duševní zdraví.</i>	-vedu žáky k porozumění pravidlům bezpečného zacházení s digitálními technologiemi a k jejich dodržování -nastavujeme společně pravidla tak, aby podporovala aktivní přístup žáků k využívání digitálních technologií, a současně dbáme na to, aby pravidla podporovala digitální pohodu (wellbeing) žáků a vedla je k ochraně jejich duševního, fyzického a sociálního zdraví

Metodický komentář pro učitele

- V diskusích vedte žáky k zamyšlení, jak při používání digitálních technologií předcházet situacím ohrožujícím tělesné a duševní zdraví uživatelů.
- Podpořte žáky v aplikaci získaných dovedností do vlastního každodenního života otevřením diskuse nad dalšími příběhy.
- S příběhem lze pracovat různými formami. Rozdělte text na několik částí a po společném pročtení každé části nechte žáky volně diskutovat na podkladě zadaných otázek.
- Následně rozdělte žáky do skupin, ve kterých se pokusí formulovat odpovědi na otázky a své odpovědi konfrontovat s odbornými informacemi, které vyhledají v doporučených zdrojích.
- Ponechte žákům prostor k zamyšlení, jak často a k jakým účelům využívají digitální technologie / mobil, jaké benefity do života jim přinášejí a zda dodržují pravidla bezpečného zacházení s digitálními technologiemi.
- Výzva k samostatnému psaní úvahy či povídky umožní žákům přemýšlet o svém každodenním životě ve světě digitálních technologií, ve kterém se snažíme chránit své bezpečí.
- Umožněte žákům, aby výsledky svého tvořivého psaní mohli prezentovat ostatním.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- sleduje aktivní zapojení žáků do diskuse při čtení příběhu;
- pozoruje práci žáků ve skupinách, sleduje diskusi a vzájemnou kooperaci ve skupině při přípravě odpovědí na otázky a jejich porovnávání s odbornými zdroji;
- sleduje, jak žáci postupují při vyhledávání informací v digitálních zdrojích;
- otázkami ověřuje, zda žáci identifikují rizika nadměrného využívání mobilu, a to ve vztahu ke zdraví v celostním pojetí (fyzické, psychické, sociální);
- klade otázky a sleduje, jak žáci spolupracovali v týmu a jak tuto spolupráci hodnotí;
- sleduje, zda žáci správně argumentují ve prospěch bezpečného využívání digitálních technologií.

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Jak jsem se cítil/a při čtení příběhu?*
- *Zapojil/a jsem se aktivně do skupinové práce?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *Jaké pocity jsem měl/a při vlastním tvořivém psaní?*
- *Do jaké míry zvládám bezpečné zacházení s digitálními technologiemi?*

Zdroje

[Netolismus: závislost na tzv. virtuálních drogách | NZIP](#)

[Netolismus](#)