



UČNA PRIPRAVA

Zdrave digitalne navade



Zdrave digitalne navade

Ciljna skupina:

- Osnovnošolci (2. in 3. triada)

Učni cilji

- Učenci razvijajo zavedanje o odgovornem in uravnoteženem pristopu k uporabi tehnologije.
- Učenci razvijajo zavedanje vplivov tehnologije na njihovo telesno in duševno zdravje.
- Učenci prepoznajo praktične rešitve za skrb za njihovo zdravje pri uporabi tehnologije.
- Učenci ocenjujejo svojo dnevno/tedensko rabo tehnologije/zaslonov/telefona in analizirajo svoje počutje.

Učni pripomočki

- PowerPoint predstavitev,
- učni list z vprašanji za uvodno motivacijo in aktivnost (priloga 1, 30x),
- trditve za aktivnost v parih (priloga 2, 1x),
- Kahoot kviz,
- računalnik z internetno povezavo,
- projektor ali TV.

Časovni okvir dejavnosti

5 minut	Uvodna motivacija
10 minut	Aktivnost v parih
15 minut	Razlaga snovi ob PowerPoint predstavitvi
10 minut	Predstavitev sledilnika časa zaslona
5 minut	Zaključek

Potek ure

UVODNI DEL

1. Uvodna motivacija

Učencem razdelimo učne liste z vprašanji (priloga 1). V uvodnem delu ure rešijo *nalogo a)* in odgovorijo na 5 vprašanj. Vsak učenec odgovarja zase. Nato se pogovorimo. Po zaključeni aktivnosti učenci delovne liste pustijo na mizi, saj jih bodo potrebovali kasneje.

OSREDNJI DEL

2. Aktivnost v parih (priloga 2)

Učencem razdelimo izstrižene listke, na katerih so zapisane različne aktivnosti uporabe tehnologije in njihove posledice. Vsak učenec dobi svoj listek, na katerem je zapisana aktivnost ali posledica. Cilj dejavnosti je, da učenci združijo opisano aktivnost s pripadajočo posledico. Posamezna aktivnost ima lahko več posledic, pomembno je, da jih učenci znajo utemeljiti. Pokažemo jim diapozitiv z navodili in primerom, ki ga razložimo. Učenci se nato prosto sprehajajo po učilnici in poskušajo najti svoj par ali skupino. Ko najdejo svoj par, se usedejo na svoje mesto. Ko so učenci razdeljeni v pare, se z njimi pogovorimo ob PowerPoint predstavitvi.

Primeri vprašanj:

1. Katere posledice uporabe tehnologije lahko skupaj naštejemo? - Zatem jih pokažemo tudi na diapozitivu.
2. Se vam je katera od posledic že kdaj zgodila?
3. Kako pogosto ste razdraženi, nenaspani zaradi tehnologije?
4. Ali se vam zdi, da je uporaba tehnologije v vašem življenju bolj pozitivna ali negativna? Zakaj?
5. Kako mislite, da bi lahko zmanjšali negativne posledice?
6. Ali imate kakšne ideje, kako bi lahko bolje izkoristili čas, preživet pred zasloni?

Vprašanja prilagodimo glede na razred in starost otrok.

3. Razlaga vsebine ob PowerPoint predstavitvi

Učencem podamo razlago ob predstavitvi, s katero učence seznanimo z vplivi tehnologije na njihovo zdravje in počutje.

4. Predstavitev sledilnika časa zaslona

Učence vprašamo, ali poznajo sledilnik časa zaslona oziroma Screen tracker. Razložimo jim, da je to orodje oziroma aplikacija, do katere lahko dostopamo na različnih napravah (mobilni telefon in računalnik) in z njo beležimo čas, preživet pred zaslonom. Poimenovanja

aplikacije se razlikujejo glede na operacijski sistem. S pomočjo predstavitve jim pokažemo, kako lahko do sledilnika zaslona dostopamo na različnih napravah.

Učence spodbudimo, da uporabljajo sledilnik časa zaslona in s tem spremljajo svojo uporabo. Lahko si nastavijo tudi dnevno omejitev ali pa omejitev za uporabo posameznih aplikacij.

ZAKLJUČNI DEL

Učenci ponovno vzamejo učni list, ki so ga dobili na začetku učne ure (priloga 1). Doma rešijo nalogo b, ki zahteva, da na svojih napravah preverijo, koliko časa so preživeli na telefonu v preteklih 7 dneh.

Nato razložimo še nalogo c), pri kateri lahko učenci svoje rezultate delijo na portalu Spletne brihte. To naredijo tako, da skenirajo QR kodo, ki jim odpre kratek anketni vprašalnik.

Na voljo je tudi [Kahoot kviz](#), ki ga lahko izvedemo ob zaključku učne ure, prav tako pa ga brez težav vključimo v druge učne ure. Učno uro lahko razširimo na več šolskih ur, jo razdelimo na več delov ali jo uporabimo pri razredni uri.

REGISTRACIJA UČENCEV NA PORTAL SPLETNE BRIHTE

Zadnjih 5-10 minut učne ure posvetite predstavitvi Spletnih briht in če imate možnost uporabe računalnikov, telefonov ali tablic tudi registraciji na platformo. Učencem prikažite navodila na PowerPoint predstavitvi in razložite, da so Spletne brihte **brezplačna platforma za učence, učitelje in starše**. Na njej najdete zapise, kvize in igre na temo varnosti na spletu, zdrave in spretne rabe računalnika ter programiranja. Z raziskovanjem vsebin zbirate točke, ki jih lahko unovčite za nagrade.

PRILOGA 1:

Vpliv tehnologije na moje počutje

Ime in priimek:

Razred:

a) Premisli in odgovori na vprašanja.

1. Koliko ur na dan misliš, da preživiš na telefonu?
2. Kako se počutiš po začasnem prenehanju uporabe telefona?
3. Kaj najpogosteje počneš na telefonu in zakaj?
4. Obkroži, kolikšen negativen vpliv misliš, da ima telefon na tvoje zdravje
1 = zelo negativen, 5 = pozitiven.
1 2 3 4 5
5. Kaj bi lahko storil, da bi zmanjšal čas, preživet na telefonu?

b) Zabeleži čas, ki si ga preživel pred telefonom v preteklih 7 dneh.

Seštej skupen čas uporabe telefona.

DAN	1	2	3	4	5	6	7
ŠT. UR							

Skupno preživim _____ ur pred telefonom na teden.



Na portalu Spletne brihte si si zaslužil_a posebno značko!
Pridobi jo, zbiraj XP-je in osvajaj prave nagrade:

1. Poskeniraj **QR kodo** ali v Google napiši **Spletne brihte A1** in klikni na prvi zadetek.
2. Če nisi registriran, klikni na **Vsebina > Učne naloge** in se registriraj.
3. Če si registriran, klikni na **Učne naloge** in sledi spodnjim navodilom.
4. V obeh primerih k pravemu naslovu teme zapiši naslednjo kodo: **1UN3G57**. Klikni na gumb **"Potrdi"** in izpolni nalogo, da prejmeš točke.
5. Če še nisi registriran, se prijavi in preberi bloge ter odigraj **kvize in igre na temo računalništva, varnosti na spletu in spletnega bontona**.



PRILOGA 2: Aktivnost v parih

Razrežite dele besedila in slike ter jih razdelite med učence.
Vsak dobi en listek (besedilo ali slika, na voljo je 20 besedil in 10 slik)

Aktivnost	Posledica
A: Na telefonu sem igral igrico do 3.00 zjutraj.	P: Naslednji dan sem težko sledil pouku.
A: Več ur zapored sem brskal po družbenih omrežjih.	P: Bil sem razdražen in nemiren ter imel težave s koncentracijo pri učenju.
A: Sporočila so večkrat prekinila moje delo za šolski projekt.	P: Projekt sem zaključil zelo pozno, zaradi česar sem bil napet še pred spanjem.
A: Na telefonu sem bil sklonjen več kot dve uri.	P: Počutil sem bolečino v vratu in ramenih ter imel slabo držo.
A: Med družinskim kosilom sem ves čas gledal kratke videoposnetke.	P: Starši so bili razočarani, ker se nismo nič pogovarjali in sem bil odsoten.
A: Na telefonu sem v kratkem času uporabljal veliko aplikacij.	P: Možgani so se navadili na stalno pozornost in sem zato težko bral knjigo.
A: Med poukom sem bil na telefonu in razmišljal o čisto drugih stvareh.	P: Zamudil sem pomembne informacije med poukom in imel več težav z razumevanjem snovi.
A: Med sprehodom sem ves čas poslušal glasbo na slušalkah.	P: Nisem bil pozoren na okolico in varnost, skoraj sem povzročil nesrečo.
A: Domačo nalogo mi je rešil program, namesto da bi jo sam.	P: Nisem razumel snovi, zato sem imel kasneje težave pri testih in preverjanjih znanja.

Posledica:



Posledica:



Aktivnost:



Aktivnost:



Aktivnost:



Aktivnost:



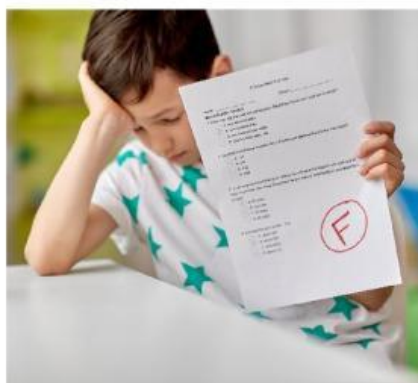
Posledica:



Posledica:



Posledica:



Posledica:

