

DAN VARNE RABE INTERNETA 2021:

AKTIVNOST: KVIZ O DOBREM POČUTJU NA INTERNETU

- **Ciljna publika:** učenci 3. triade OŠ
- **Trajanje aktivnosti:** 45 min
- **Potrebni pripomočki:** Kviz Dobro počutje na internetu za 3. triado (v PowerPoint prezentaciji ali v orodju 1ka), za izvedbo na daljavo naj vsak učenec pripravi 3 liste papirja – enega z napisano črko »A«, drugega z napisano črko »B« in tretjega z napisano črko »C«

NAMEN UČNE URE:

Učenci se učijo tehnologijo uporabljati tako, da pri tem pazijo na svoje mentalno, fizično in emocionalno zdravje in tudi za dobrobit drugih.

POTEK URE:

Uvod v tematiko – zbiranje idej (5 minut)	Na začetku učence vprašajte, kaj si sami predstavljajo pod temo dobro počutje na internetu. Zberite čim več različnih odgovorov.
Pogovor o dobrem počutju pri uporabi interneta (15 min)	Vse, kar so učenci našli o tem, kar si sami predstavljajo pod dobro počutje na internetu, poskušajte sedaj porazdeliti v kategorije glede na to, ali so govorili o (a) fizičnem počutju, (b) psihičnem počutju, (c) emocionalnem počutju ali morda (d) iskanju informacij o zdravju na internetu in (e) uporabi tehnologij za izboljšanje svojega zdravja (aplikacije za digitalno dobrobit, uporaba filtrov za modro svetlobo, aplikacije za spremljanje gibanja, zdravega prehranjevanja, spletni videi za rekreacijo, sprostitev, meditacijo ipd.). V nadaljevanju se posvetite vsaki kategoriji posebej: Vprašajte, kakšno je njihovo fizično počutje, ko predolgo uporabljajo naprave z zasloni (v času epidemije je to še posebej aktualno). Pogovorite se tako o kratkoročnih učinkih prekomerne rabe naprav z zasloni (boleč hrbet, boleč vrat, bolečine v roki, zapestju ipd.) kot dolgoročnih učinkih (poslabšan vid, zasedenost, slabo počutje, prekomerna teža in tudi razvoj različnih bolezni zaradi premalo gibanja). Skupaj razmišljajte, kako lahko sami poskrbimo, da ne pride do vseh teh težav (gibanje na prostem, aktivni odmor med uporabo naprav ipd.). Zberite tudi ideje, kako lahko z samo uporabo tehnologij izboljšamo svoje fizično počutje in zdravje.

	Nato se osredotočite še na psihično in čustveno dobro počutje pri uporabi interneta. Spodbudite učence, da se spomnijo na vse, kar radi počnejo na internetu, in poskušajo poimenovati prijetna čustva in stanja, ki jih ob tem doživljajo (veselje, sreča, sproščenost, pozitivna vznemirjenost in pričakovanje, igrivost, radovednost, povezanost, sprejetost ...), Nato naj pomislijo, ali na internetu kdaj doživljajo tudi drugačna čustva, bolj neprijetna in naj jih naštejejo (žalost, potrto, dolgočasnost, utrujenost, obremenjenost, zavist, privoščljivost, občutek drugačnosti in nesprejetosti, strah, jeza, sram ...). Kaj na internetu sproži taka čustva? Ob vsem tem razmišljajte tudi o idejah, kako bi lahko sami najbolje poskrbeli za svoje dobro počutje pri uporabi interneta in tudi počutje drugih.
Kviz o dobrem počutju na internetu (25 minut)	IZVEDBA NA DALJAVO: a. Izvedba prek videokonference: Učencem prek videokonferenčnega sistema, ki ga uporabljate, prikazujte Power Point prosojnice s kvizom Dobro počutje na internetu. Z dvigom listov s črkami naj pri vsakem vprašanju ponazorijo, kateri odgovor A, B ali C je po njihovem mnenju pravilen. Nekatere lahko povprašate, zakaj so se odločili za ta odgovor. Nato na prosojnici pokažite pravilen odgovor in podajte razlago, ki vam je na voljo pod vsako prosojnico s pravilnim odgovorom. b. Samostojno delo učencev doma: učencem posredujte povezavo do spletnega kviza v orodju 1ka Dobro počutje na internet, ki je zasnovan kot e-učenje. Učenci odgovarjajo na vprašanja: ko izberejo po svojem mnenju pravilen odgovor, se jim prikaže pravilen odgovor in razlaga, zakaj je to pravilen odgovor. Povezava do kviza: https://izobrazevanja.safe.si/KVIZpocutje3 IZVEDBA V UČILNICI: Učencem na tablo prikazujte Power Point prosojnice s kvizom Dobro počutje na internetu. Z dvigom rok (ali z gibanjem v določen predel prostora) naj pri vsakem vprašanju ponazorijo, kateri odgovor A, B ali C je po njihovem mnenju pravilen. Nekatere lahko povprašate, zakaj so se odločili za ta odgovor. Nato na prosojnici pokažite pravilen odgovor in



	podajte razlago, ki vam je na voljo pod vsako prosojnico s pravilnim odgovorom.
--	---