



Cjrae

Centrul Județean de
Resurse și Asistență Educațională Satu Mare

**PROGRAM DE PREVENȚIE A
DEPENDENȚEI FAȚĂ
DE CALCULATOR
“Calculatorul – un prieten?”**

- Nivel primar -

ARGUMENT:

Cercetările desfășurate în ultimii ani privind vizionarea TV și utilizarea calculatorului demonstrează efectele negative asupra dezvoltării și funcționării creierului uman. Activitatea corticală, în aceste situații, este complet diferită de aceea întâlnită în mod obișnuit în viața oamenilor. Timpul petrecut de copil în fața TV-ului și a calculatorului, încă din primii ani de viață, va influența definitiv modul în care creierul va răspunde pe viitor la provocările lumii reale.

Numeroase studii demonstrează că mintea tinerilor ajunge să fie dependentă de starea de pasivitate, de neconcentrare și negândire care i-a fost indusă zilnic, prin intermediul activităților desfășurate în fața calculatorului. Cortexul prefrontal, care îl deosebește pe om de animal, afectat în mare măsură determină tulburări de concentrare a atenției, tulburări de alimentație și ADHD. slăbește motivația și favorizează agresivitatea.

Luând în considerare aceste efecte, specialiștii recomandă ca până la doi ani copiii să nu fie lăsați să se uite la televizor sau să se joace la calculator, iar după această vârstă să li se limiteze timpul la una, cel mult două ore pentru astfel de activități.

SCOP:

Prevenirea comportamentului dependent față de calculator

OBIECTIVE:

- O1** – identificarea avantajelor/dezavantajelor utilizării calculatorului;
- O2** – evaluarea efectelor pe care calculatorul le are asupra vieții sociale ale copilului;
- O3** – identificarea de soluții pentru persoanele dependente de calculator;
- O4** – identificarea activităților alternative pentru petrecerea timpului

GRUP ȚINTĂ : *elevii claselor II-IV*

PERIOADA DE DESFĂȘURARE: *martie - iunie*

ȘEDINȚA 1

Exercițiul 1

Se realizează prin brainstorming: se notează pe tablă cuvântul calculator și se solicită elevilor să spună ce le vine în minte când aud cuvântul calculator. Se notează toate răspunsurile pe tablă, se discută și se clasifică răspunsurile.

Pornind de la acest exercițiu se transmite titlul programului și scopul pentru care este derulat.

Exercițiul 2

Se citește povestea despre băiatul dependent de calculator, care include simptomele fiziologice, comportamentale, afective, cognitive, precum: oboseală, lipsa apetitului, izolare, evitarea socializării. Se poartă discuții despre simptomele pe care le au după petrecerea mai multor ore în fața calculatorului. (Anexa 1)

Exercițiul 3

În diade, elevii vor avea sarcina de a realiza portretul elevului care petrece mult timp în fața calculatorului și al elevului care utilizează doar ocazional calculatorul (Anexa 2).

Exercițiul 4

Activitatea se va încheia cu exercițiul Turul galeriei și cu dezbaterea portretelor realizate de către fiecare pereche.

ȘEDINȚA 2

Exercițiul 1

Elevii vor primi câte un post-it. Sarcina lor va fi de a nota pe el activitatea pe care preferă să o desfășoare în timpul liber. După ce au fost lipite la loc vizibil, se centralizează răspunsurile și se discută motivele pentru care preferă acele activități.

Exercițiul 2

Copiii vor primi un cerc pe care îl vor considera jumătate de portocală. Aceasta va fi împărțită în 24 de felii, care vor reprezenta orele unei zile. Pe fiecare felie, elevii vor avea ca sarcină să noteze activitatea pe care o desfășoară ei zilnic și să coloreze cu culoarea care cred că se potrivește.

Vor complete două portocale: una pentru timpul săptămânii și una pentru sfârșitul de săptămână (Anexa 3). Se discută despre timpul petrecut la calculator, timpul petrecut pentru teme, timpul alocat jocurilor în aer liber. Se punctează alternative la jocul pe calculator.

Exercițiul 3

Pe grupe, elevii realizează un colaj/desen cu imagini ce reprezintă activități de petrecere a timpului liber, ca modalitate de combatere a utilizării în exces a timpului liber.

Fiecare grupă își afișează desenul, celelate grupe având sarcina de a explica desenul grupei care l-a expus.

Exercițiul 4

Se așează elevii în cerc, fiecare elev având sarcina să transmit colegului din dreapta sa un mesaj care începe cu cuvintele: “În timpul tău liber poți să.....”

ȘEDINȚA 3

Exercițiul 1

Se distribuie elevilor cartonașe pe care sunt desenate fețe care exprimă diverse stări: fericire, furie, îngrijorare, tristețe, oboseală, plictiseală. Sarcina elevilor va fi aceea de a alege expresia care descrie starea lor înainte de a se așeza la calculator, starea pe care o simt după ce au petrecut multe ore în fața calculatorului. (Anexa 4)

Se discută despre efectele pe care le are calculatorul asupra noastră și se face o paralelă cu starea pe care o avem dacă practicăm activități în aer liber, care presupun mișcare.

Exercițiul 2

Se citesc situațiile celor doi elevi (Anexa 5). Se solicită elevilor să spună cu care situație sunt de acord și să motiveze răspunsul. Pornind de la cele două povestiri, se centralizează pe tablă avantajele și dezavantajele utilizării calculatorului.

Exercițiul 3

Se împart elevii în grupe de 4-5 elevi și se distribuie fiecărei grupe un set de cartonașe:

- Masă care strigă
- Calculator care plânge
- Ghiozdan cu cărți
- Copii sunt obosiți în timpul orelor
- Copii care se joacă în parc
- Minge

Sarcina va fi să compună o poveste pe marginea imaginilor luând în considerare toate aspectele discutate până acum legate de utilizarea calculatorului.

Prietenul meu...calculatorul?

Afară sau la școală toți prietenii mei discutau despre jocurile noi pe care le știau la calculator. Am căutat fel de fel de soluții pentru a-i lămuri pe părinții mei să-mi cumpere și mie, dar îmi spuneau că sunt încă prea mic. Odată ce am învățat să scriu și să citesc, părinții mei nu mai aveau nicio scuză. Eram deja băiat mare așa că i-am lămurit în sfârșit să îmi cumpere unul.

Programul meu de după-masă s-a schimbat complet, iar cel mai bun prieten al meu era calculatorul. Și eram și foarte mândru de el. Orice joc nou puteam să-l încerc chiar la calculatorul meu.

Mama nu îmi dă voie să mă joc toată ziua la calculator, dar ingenios cum sunt, reușesc să trag cât pot de mult de timp, până să mă ridic din fața lui. Uneori îi mai cer permisiunea mamei să rămân numai cinci minute, dar în capul meu știu că nici un joc nu are cum să se finalizeze într-un timp așa de scurt, așa că îi mai cer încă alte cinci minute și apoi fac un scandal mare dacă nu îmi dă voie să duc până la sfârșit jocul început. Adulții chiar nu pricep că nu toate jocurile se pot salva și tot ce am făcut până în acel moment se poate pierde printr-o simplă apăsare pe butonul de stingere? Și uite așa, serile încep cu certuri între mine și mama pe problema calculatorului. Ca să nu se mai lungească cu vorba, mama îmi stinge pur și simplu calculatorul. Și asta mă scoate din minți. Ea chiar nu știe că se poate strica așa un calculator?

S-a întâmplat odată să uit să îmi fac temele la matematică. Pur și simplu am uitat de teme când m-am așezat în fața calculatorului. Eram așa de prins într-un joc unde eu coordonam eroul ce trebuia să salveze o întreagă planetă, că pur și simplu s-a făcut seară. Mi-am amintit, dar prea târziu de temă așa că am mers cu ea nefăcută.

La școală, profesorul de matematica a observat imediat și mi-a scris cu roșu în caietul de teme că trebuie să o refac, iar ca pedeapsă mi-a mai dat și exerciții suplimentare. Măcar de nu scria cu roșu...mama o să observe imediat și atunci cine știe ce se va întâmpla? Știam că va urma pedeapsa cea mai grea pentru mine: să nu mai am acces la calculator în acea zi, dar în sufletul meu speram să nu se întâmple asta. A fost însă și mai grav. Părinții mei au hotărât să îmi pună un program riguros de numai 2 ore la calculator pe zi. Apoi au mai adăugat și o regulă: „Pentru teme nefăcute sau note slabe, nu mai ai acces 2 zile la calculator.”

Cumplit, îmi spuneam! Dar ce mi-a rămas de făcut? Mi-am privit îndelung programul afișat pe ușă și două ore pe zi înseamnă extrem de puțin. În prima zi de pedeapsă, timpul a trecut greu. Mă plictiseam cumplit. Afară vecinii de scară se jucau șah. După ce mi-am așteptat și eu rândul, m-am așezat în fața tablei. Vlad, un copil de clasa a șaptea, era adversarul meu. Știa multe tactici de joc, pe care nici nu le-aș fi bănuțit vreodată. Era mult mai bun decât mine, deși nici pentru mine nu era prima dată când jucam șah. La calculator l-am încercat de câteva ori, dar nu țin minte să fi câștigat decât o dată. Și în fața lui Vlad simțeam că pierd, așa că, mi-am pierdut cumpătul și am pus eu punct jocului, răsturnând toate piesele de șah. Și la calculator, de cele mai multe ori ies imediat din joc, când simt că pierd.

-În felul acesta nu a câștigat nimeni, i-am spus lui Vlad în timp ce urcam scările să plec acasă.

Timpul a trecut extrem de încet fără ceilalți copii și mai ales fără calculator. În următoarea zi de pedeapsă, am ieșit din nou în fața blocului. În jurul lui Vlad erau strânși vreo doi copii iar el le spunea regulile jocului. S-a oprit din joc în momentul în care m-a văzut pe mine... Îmi era rușine, așa că l-am salutat cu o jumătate de gură. Vlad însă s-a uitat lung la mine zicându-mi:

-Ai ajuns chiar la momentul potrivit! Te voi învăța cum să ataci și să te aperi cel mai bine într-un joc de șah.

M-am alăturat năucit. Calculatorul meu nu mi-ar putea spune niciodată asta. Am învățat tare multe de la Vlad și acum, cu greu mă mai învinge la șah. Asta pentru că mai exersez și eu la calculator. Dar numai două ore pe zi!

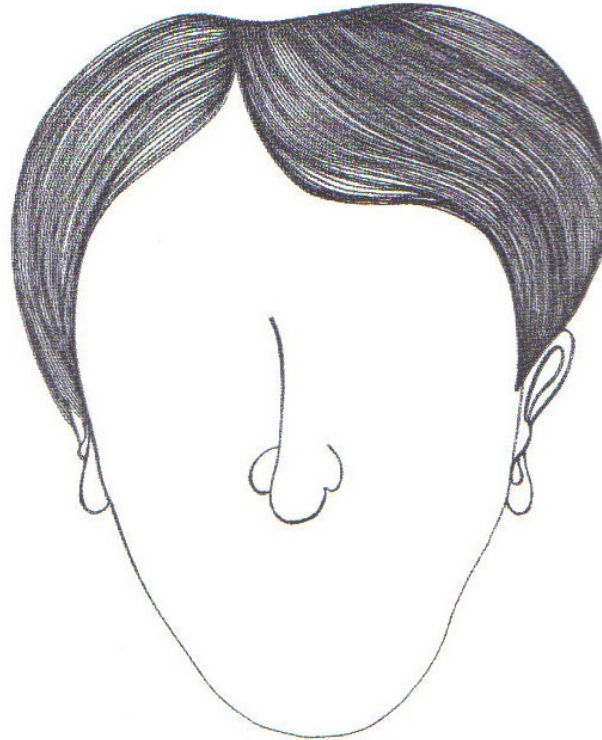
Întrebări:

- Despre cine e vorba în întâmplare?
- Poate fi personajul poveștii unul dintre voi?
- Cine se regăsește în această poveste?
- Ce este la fel și ce este diferit în situația ta față de povestea noastră?
- Ce au făcut părinții băiatului în privința calculatorului? Credeți că au procedat bine? De ce?
- Tu cât timp crezi că ai nevoie să petreci în fața calculatorului în fiecare zi?
- Ce fac părinții tăi dacă depășești programul? Ce ar trebui să facă?
- Ce știa Vlad să facă față de personajul din poveste? De ce?
- Ce s-a întâmplat când băiatul nu a avut nici un program stabilit pentru calculator?
- Ce s-ar întâmpla dacă părinții ar considera că nu e voie să petreci atâta timp la calculator cât dorești tu?
- Ce altceva ai putea face în timpul liber?

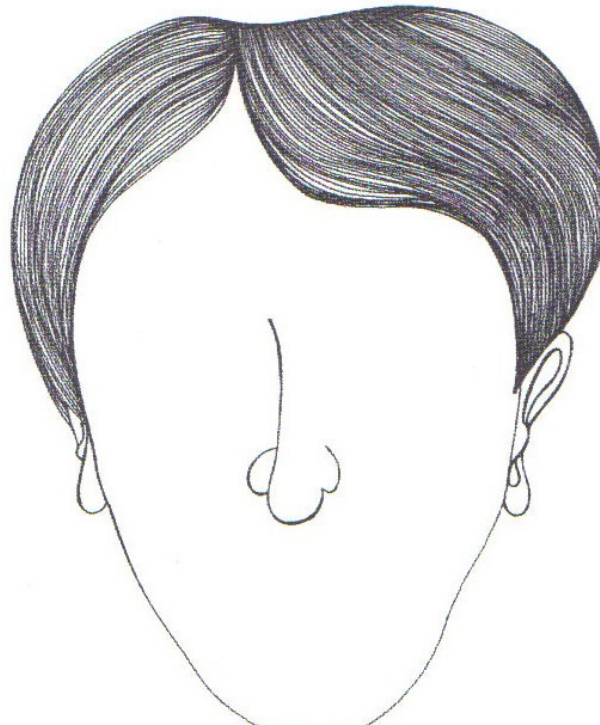
E.1 Exerciții

OK, stați la calculator...

- Gândiți-vă la un elev care petrece multe ore în fața computerului. Completați trăsăturile feței cu amănunte care trădează excesul.

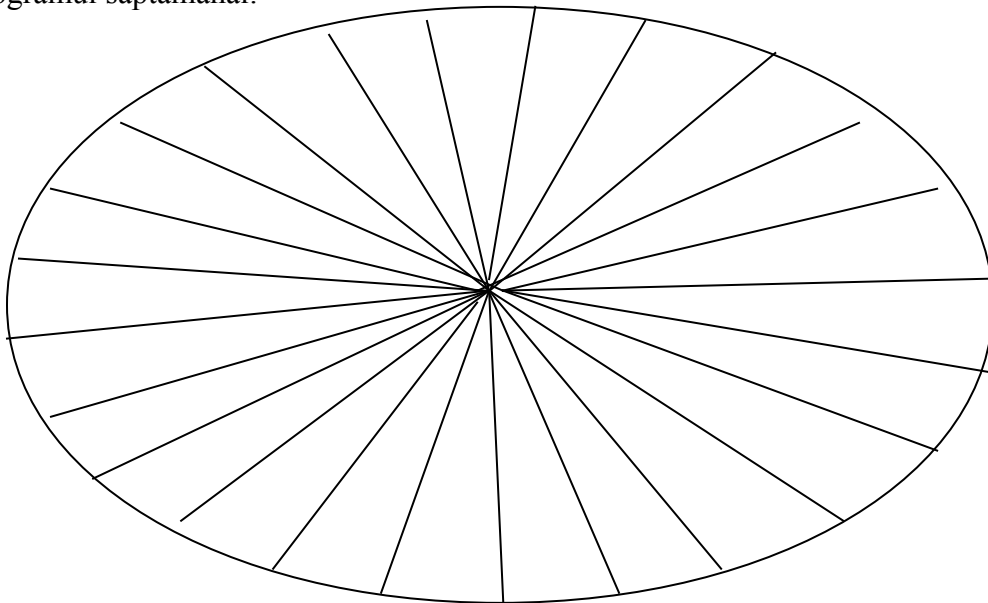


- Gândiți-vă la un elev care nu petrece prea mult timp în fața computerului, ci doar ocazional. Completați trăsăturile feței cu amănunte care să reflecte starea lui.

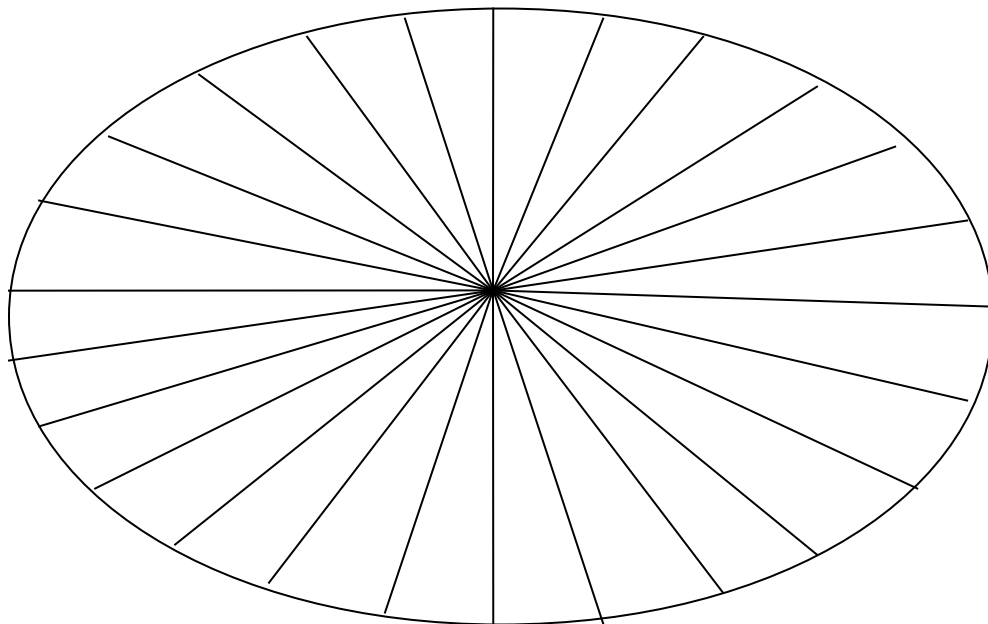


Anexa 3

Programul săptămânal:



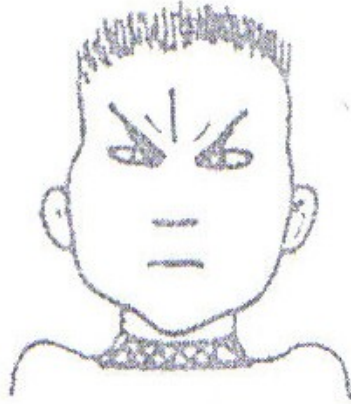
Programul de la sfârșit de săptămână:



Cum te simti ?



Vesela / Fericita



Furios



Trista / Suparat



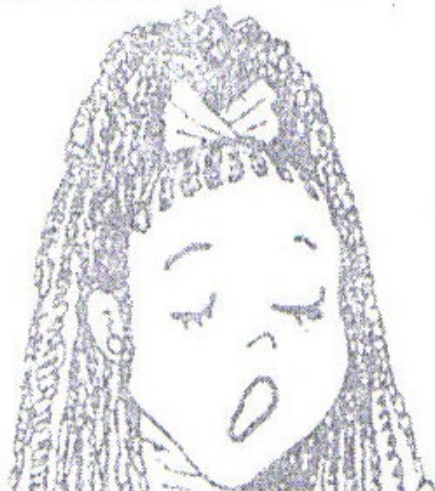
Surprinsa / Mirata



Infricosat / Speriat



Ingrijorat



Anexa 5

Citiți opiniile de mai jos și alegeți pe aceea cu care v-ați identifica. Justificați-vă alegerea într-o propoziție scrisă imediat sub texte.

<p>A.</p> <p><i>Ștefan:</i> Întotdeauna aștept să vină sâmbăta și duminica să mă pot juca îndeajuns la calculator, chiar dacă nici atunci nu-mi ajunge cât stau în fața lui. Nici o jucărie nu e mai completă și mai încântătoare pe lume decât calculatorul. Stau ore întregi în fața lui și mă distrez, mă relaxez... nu-mi trebuie nici mâncare, nici apă!</p> <p>Câteodată îmi fac temele, adică mai fac așa, câte un proiect pe care trebuie să-l prezint la școală- e mai bine pe calculator că îmi corectează greșelile, nu trebuie să mai scriu de mână. Ș-apoi mă face să fiu mândru că le știu pe toate, fiindcă iau multe de pe internet, știi: copy-paste și gata compunerea sau lucrarea!</p> <p>Și mai e ceva: e un prieten bun- nu mă trădează, nu bârfește, face ce-i spun, nu comentează...ba, de când e chat-ul mă ajută să-mi mai fac și noi amici. E un mijloc grozav de a cunoaște persoane din alte locuri, alte țări, e fain, nu? Vorbești cu toată lumea! Și nu plătești așa scump ca la telefon. Am colegi care stau și câte opt ore la taclale! Eu stau numai vreo cinci, că mă ceartă părinții. Cică pierd timpul și am scăzut la învățătură. Parcă ce, notele sunt importante! Nu mai am note mari, dar am învățat să-l bat pe acela de la nivelul 2, mă! În numai 5 secunde...</p>	<p>B.</p> <p><i>Andi:</i> Mie îmi place să mă joc la calculator, dar n-aș sta niciodată mai mult de una, două ore pe săptămână în fața lui. Nu-i înțeleg pe ăia care nu se mai satură de navigat pe Internet ori de bătut toată ziua la tastatură. Toată ziua „hai pe net, hai în rețea”. Pe ăștia nu i-o fi durând ochii? Nici spatele de atâta cocoșare?</p> <p>Am auzit că un tânăr a ajuns chiar la spital din cauza calculatorului. Cică s-ar fi jucat până când i s-a făcut rău și l-au luat cu slavarea de la un Internet Cafe. Jucase vreo zece, douășpe ore continuu! Era palid, avea ochii roșii și nu se mai putea ține pe picioare. Asistenta de pe salvare zicea că și pulsul îi fusese modificat. Ba s-a zvonit că ar fi murit chiar. Ferească Dumnezeu!</p> <p>Eu cred că dacă aș sta atâta timp la calculator m-aș cocoșa și aș lua-o razna. Unii spun că lipsa de mișcare, inactivitatea, șederea asta în scaun și concentrarea îndelungată creează chiar stări de oboseală și depresie. Iar din cauza efectului electrostatic produs de ecran apar iritări ale pielii, boli dermice și mâncărimi ale ochilor. Ca să nu mai vorbim de faptul că te rupi de realitate, trăiești într-o altă lume, o lume virtuală, ireală, brutală, violentă și rece.</p>
---	---

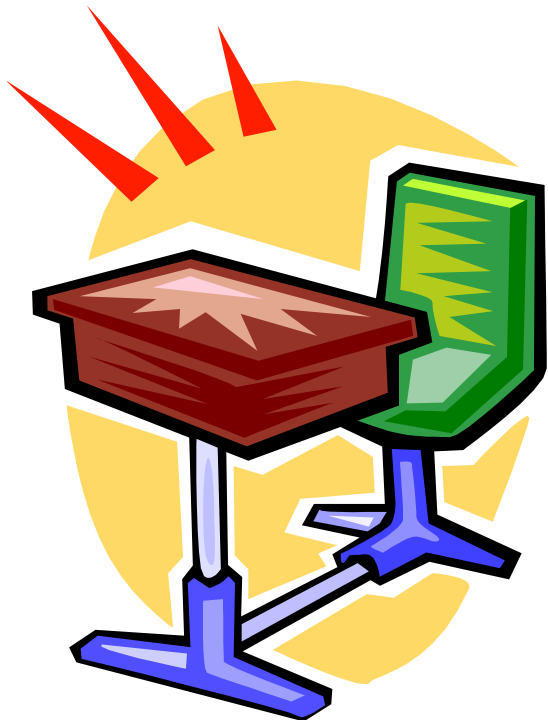
Eu consider că.....

.....

.....

.....

.....



I

