



4.3. Upravljam svojim vremenom

Sažetak nastavne jedinice

Učenici će razgovarati i prepoznavati ponašanja koja ukazuju na pretjeranu uporabu interneta i njezine posljedice.

Analizirat će raspored tjednih aktivnosti i vremena provedenoga na internetu te procijeniti potrebe mijenjanja navika.

Cilj i ishodi učenja

- prepoznati ponašanja koja ukazuju na pretjeranu uporabu interneta
- otkriti negativne utjecaje pretjerane upotrebe interneta na zdravlje
- analizirati i reorganizirati vrijeme provedeno na internetu

Korelacija: Biologija, sat razrednika

Nastavna sredstva i pomagala: računalo, projektor, tableti, radni listići za aktivnost 1 i 2

Preporuka za rad

Učitelj bi trebao / učiteljica bi trebala:

- Upoznati se s rezultatima istraživanja u Hrvatskoj o upotrebi interneta kod djece
- Pročitati članke: *Koje videoigre stvaraju najveću ovisnost* i *Ovisnost o internetu*
- Proučiti listić *Analiziram i planiram svoje vrijeme online*
- Proučiti upitnik za učenike i roditelje *Navike korištenja interneta*.

Dodatne aktivnosti

Pronaći novinske članke koji govore o primjerima negativnih posljedica pretjeranoga korištenja internetom za djecu.

Uputiti učenike u izračunavanje postotka količine vremena provedenoga u svakoj aktivnosti i u izradu grafičkoga prikaza za razredni odjel.

Obiteljske aktivnosti

Zajednički ispuniti upitnik o navikama upotrebe interneta kao i dio radnoga lista *Planiram svoje online aktivnosti*.

Dogovoriti obiteljska pravila za uravnoteženo korištenje internetom.

Zajednički isplanirati tjedne obveze i slobodno vrijeme.

Prilozi

Radni listovi za učenike: istraživanje *Koliko vremena i uz koje rizike djeca provode na internetu* i *Analiziram i planiram svoje vrijeme online*.

Upitnik za roditelje: *Navike korištenja internetom*.

Upitnik za učenike: *Navike korištenja internetom*.