





OŠ "Mladost"  
Osijek



	 <b>4.3. Upravljam svojim vremenom</b>	 <b>7. i 8. razred</b>
--	---	---

<p><b>Sažetak nastavne jedinice i korelacija</b></p> <p>Učenici će razgovarati i prepoznavati ponašanja koja ukazuju na pretjeranu uporabu interneta i njezine posljedice.</p> <p>Analizirat će raspored tjednih aktivnosti i vremena provedenoga na internetu te procijeniti potrebe mijenjanja navika.</p>	<p><b>Cilj i ishodi učenja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– prepoznati ponašanja koja ukazuju na pretjeranu uporabu interneta</li> <li>– otkriti negativne utjecaje pretjerane upotrebe interneta na zdravlje</li> <li>– analizirati i reorganizirati vrijeme provedeno na internetu</li> </ul>
--	--

**Korelacija:** Biologija, sat razrednika

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

## Uvodni dio

### Motivacijske aktivnosti

**10 minuta**

Razgovaramo s učenicima:

- Zamislite jedan svoj uobičajeni tjedan. Od kojih se aktivnosti sastoji? Navedite ih. (Odgovore učenika možemo na ploči grupirati po područjima, npr.: prehrana, odmor, škola, učenje, kontakti s prijateljima, rekreacija, aktivnosti u slobodnome vremenu: sport, ples, strani jezici, sviranje, igra...).
- Što mislite, zašto je važno imati vremena za temeljne potrebe kao što su prehrana, odmor, san, imati vrijeme za ispunjavanje obveze i imati slobodno vrijeme za različite aktivnosti?
- Što se događa ako na koju aktivnost počnete trošiti vremena više nego što je potrebno ili uobičajeno? Npr. ako tko počne provoditi nekoliko sati dnevno igrajući igre na internetu, kako to može utjecati na njegov dnevni i tjedni ritam?

**Zaključak:**

Važno je uspostaviti ravnotežu vremena i aktivnosti, posebno kad je u pitanju vrijeme koje se provodi koristeći se digitalnim tehnologijama i internetom. Učenici trebaju prepoznati vrijednost uravnoteženoga života za zdrav razvoj.





## Glavni dio

### Aktivnost 1

15 minuta

#### Analiza podataka istraživanja

Analiza teksta s izdvojenim podatcima iz istraživanja provedenoga u Hrvatskoj o nadzoru nad kontrolom upotrebe interneta omogućava djeci osvješćivanje stvarnoga postojanja problema s pretjeranim korištenjem interneta u njihovu okruženju.

Tijek aktivnosti:

- Učenike uputiti da pročitaju radni list – tekst - Rezultati istraživanja o korištenju interneta kod djece u Hrvatskoj

[http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam\\_svojim\\_vremenom-istrazivanje-LK.pdf](http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam_svojim_vremenom-istrazivanje-LK.pdf)

Objasniti im da se tekst odnosi na istraživanje koje je provedeno u Hrvatskoj 2013. godine u cilju ispitivanja iskustava djece u upotrebi interneta i društvenih mreža. U tekstu su prikazani rezultati dijela istraživanja koji se odnose na kontrolu koju djeca i mladi imaju nad korištenjem interneta.

- Razgovor s učenicima (izbor i broj pitanja učiteljica/učitelj može prilagoditi):
  - Što možete zaključiti na temelju podataka iz istraživanja? Što mislite, koliko je problem prekomjerne upotrebe interneta stvarno prisutan među djecom i mladima u Hrvatskoj?
  - Jeste li o tome možda čitali u dnevnome tisku ili na internetu? Ispričajte.
  - Iako u podatcima nije navedeno, što mislite koja aktivnost na internetu najčešće dovodi do razvoja ovisnosti u djece i mladih? Zašto? (Igre s velikim brojem igrača koje traže stalnu prisutnost i nikad ne završavaju – npr. WorldofWarcraft – može se pitati učenike igra li tko tu igru.)
  - Po čemu se može prepoznati da netko ima naviku pretjerane upotrebe interneta?
    - ✓ gubljenje pojma o vremenu koje se provodi na internetu
    - ✓ zaboravljanje na školske obveze
    - ✓ žrtvovanje vremena potrebnoga za spavanje
    - ✓ osjećaj nervoze, ljutnje ili razdražljivosti kad se mora prekinuti *online* aktivnost ili kad ona nije dopuštena
    - ✓ radije provođenje vremena na internetu nego s prijateljima i obitelji
    - ✓ zaokupljenost mislima o povratku na internet tijekom nastave ili neke druge aktivnosti
    - ✓ nepoštivanje vremena dogovorenoga za korištenje interneta
    - ✓ laganje o vremenu provedenome na internetu kad nema nikoga kod kuće
    - ✓ gubljenje interesa za prijašnje aktivnosti
    - ✓ učestalo pričanje o određenim *online* aktivnostima (igrama, programima).



OŠ "Mladost"  
Osijek



- Koje mogu biti posljedice prekomjerne upotrebe interneta? Jesu li vam poznate još neke posljedice koje nisu navedene u rezultatima? (Izdvojiti tjelesne: glavobolja, zamor očiju, poteškoće u spavanju; emocionalne: uznemirenost, razdražljivost, nervoza, ljutnja, depresija; socijalne posljedice: izolacija, povlačenje, gubitak prijatelja; akademske: pad uspjeha, teškoće u učenju).

Osim navedenih razloga, koji su još mogući razlozi zbog kojih netko provodi previše vremena na internetu?

- Što mislite, zašto se pojedincima teško odvojiti od interneta?

Važno: nemogućnost kontrole boravljenja na internetu može biti znak razvijanja ovisnosti o internetu.

## Aktivnost 2

15 minuta

Upravljam vremenom na internetu

Da bi učenici znali trebaju li mijenjati svoje navike povezane s korištenjem interneta, potrebno je da dobiju jasan uvid u svoje aktivnosti i količinu vremena koje provode na internetu. To je važno stoga jer oni o tome rijetko razmišljaju, a često nisu ni svjesni koliko vremena izgube u nevažnim radnjama na internetu. Analizirajući aktivnosti i vrijeme, mogu sami ili uz pomoć roditelja mijenjati svoje navike.

Tijek aktivnosti:

- Učenicima podijeliti radni list: *Analiziram i planiram svoje online aktivnosti*  
[http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam\\_svojim\\_vremenom-listic-analiziram\\_i\\_planiram-LK.pdf](http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam_svojim_vremenom-listic-analiziram_i_planiram-LK.pdf)

- Dajemo uputu učenicima:

U radnome listu ispunite prvi stupac – *Analiziram svoje online aktivnosti* tako što ćete procijeniti koliko vremena trošite na razne aktivnosti na internetu tijekom tjedna (uključujući sve uređaje kojima pristupate internetu). Vrijeme iskažite u minutama ili satima. U slobodne retke možete upisati aktivnosti koje nisu navedene, a kojima se bavite. Na kraju zbrojite utrošeno vrijeme.

- Razgovor s učenicima:

- Što je pokazala vaša procjena vremena i analiza aktivnosti?
- Smatrate li da trebate mijenjati svoje navike vezano za vrijeme i aktivnosti na internetu? Zašto?

- Uputa učenicima:

Drugi stupac – *Planiram svoje online aktivnosti* ispunite kod kuće zajedno s roditeljima. Bilo bi poželjno da prije planiranja i vi i vaši roditelji ispunite *Upitnik o navikama korištenja interneta* usporedite odgovore.





OŠ "Mladost"  
Osijek



Internetske navike - upitnik za roditelje

[http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam\\_svojim\\_vremenom-upitnik-roditelji-LK.pdf](http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam_svojim_vremenom-upitnik-roditelji-LK.pdf)

Internetske navike- upitnik za učenike

[http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam\\_svojim\\_vremenom-upitnik-ucenici-LK.pdf](http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam_svojim_vremenom-upitnik-ucenici-LK.pdf)

## Završni dio

**Aktivnost za zaokruživanje nastavne jedinice**

**5 minuta**

Oluja ideja – *Što učiniti?*

Učenici navode savjete svima koji teško kontroliraju vrijeme koje provode na internetu.

(Postavljanje sata kao tajmera, za vrijeme jela nema digitalnih uređaja, razgovori s prijateljima licem u lice, zdrave aktivnosti u prirodi...)



OŠ "Mladost"  
Osijek



## Dodatne aktivnosti

Pronaći novinske članke koji govore o primjerima negativnih posljedica pretjerane upotrebe interneta kod djece.

Izračunavati postotak količine vremena provedenoga u svakoj aktivnosti (radni list *Analiziram i planiram svoje online aktivnosti*) i izrada grafičkoga prikaza za razredni odjel.

[http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam\\_svojim\\_vremenom-listic-analiziram\\_i\\_planiram-LK.pdf](http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam_svojim_vremenom-listic-analiziram_i_planiram-LK.pdf)

## Literatura

Rezultati istraživanja u Hrvatskoj o upotrebi interneta kod djece:

<http://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/rijec-ravnateljice/nase-istrazivanje-koliko-vremena-i-uz-koje-rizike-djeca-provode-na-internetu-i-facebooku/>

Ovisnost o internetu (članak):

<http://www.zdrav-zivot.com.hr/izdanja/u-sjecanje-na-prijatelja/ovisnost-o-internetu/>

Utjecaj *online* igara na razvijanje ovisnosti (članak):

<http://znano.st/drustvene-znanosti/9/koje-video-igre-stvaraju-najvecu-ovisnost-i-zasto/1123/>

## Prilozi

Članak/radni list *Rezultati istraživanja o korištenju interneta kod djece u Hrvatskoj*:

[http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam\\_svojim\\_vremenom-istrazivanje-LK.pdf](http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam_svojim_vremenom-istrazivanje-LK.pdf)

Radni list *Analiziram i planiram vrijeme*:

[http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam\\_svojim\\_vremenom-listic-analiziram\\_i\\_planiram-LK.pdf](http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam_svojim_vremenom-listic-analiziram_i_planiram-LK.pdf)

Internetske navike - upitnik za roditelje:

[http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam\\_svojim\\_vremenom-upitnik-roditelji-LK.pdf](http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam_svojim_vremenom-upitnik-roditelji-LK.pdf)

Internetske navike- upitnik za učenike:

[http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam\\_svojim\\_vremenom-upitnik-ucenici-LK.pdf](http://www.petznet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul4/m4-4.3-Upravljam_svojim_vremenom-upitnik-ucenici-LK.pdf)