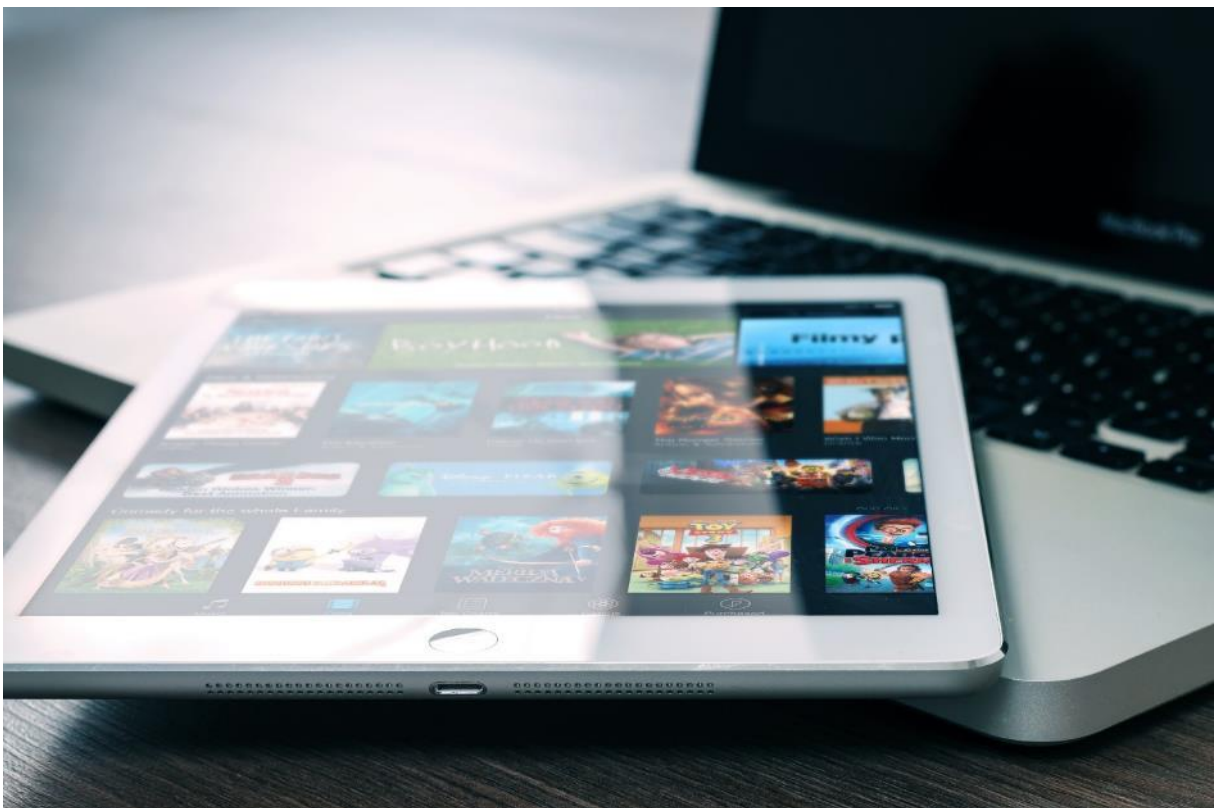


DIGITÁLNA GRAMOTNOSŤ A PREVENCIA ZNEUŽÍVANIA A NADMERNÉHO POUŽÍVANIA TECHNOLÓGIÍ



CHARAKTERISTIKA ZÁŽITKOVÉHO BLOKU

Hlavný cieľ: formovať znalosti, postoje a zručnosti v oblasti adaptívneho používania digitálnych technológií

Čiastkové ciele:

- rozšíriť znalosti študentov a študentiek o Internete a online prostredí,
- uvedomiť si význam bezpečného správania sa v online prostredí,
- kriticky zhodnotiť vlastné znalosti a zručnosti v používaní Internetu,
- rozvíjať kritické myslenie vo vzťahu k používaniu dotykových mobilných zariadení,
- uvedomiť si riziká nadmerného používania technológií,
- rozvíjať postoje a zručnosti v oblasti riadenia vlastných aktivít v online prostredí a prevencie kyberšikanovania.

Priblíženie obsahového zamerania: Pri tvorbe jednotlivých úloh vychádzame z konceptu digitálnej inteligencie podľa Svetového ekonomického fóra. Svetové ekonomické fórum (World Economic Forum) definovalo digitálnu inteligenciu „ako sociálne, emočné a kognitívne schopnosti, ktoré jednotlivcovi umožňujú vyrovnáť sa s výzvami digitálneho sveta a prispôbiť sa jeho požiadavkám“¹. Podľa ich záverov by rodičia a učitelia mali rozvíjať digitálnu inteligenciu detí v ôsmich oblastiach (digitálna identita, digitálne práva, digitálna gramotnosť, digitálna komunikácia, digitálna emočná inteligencia, digitálna bezpečnosť, digitálne bezpečie a používanie digitálnych technológií). Koncept vychádza najmä zo skutočnosti, že súčasná generácia detí a dospievajúcich sa v online prostredí a v narábaní s digitálnymi technológiami správa odlišne ako predchádzajúce generácie.

Pre súčasných adolescentov je prirodzené žiť sústavne „online“. Niektorí si volia tzv. adaptívne stratégie (dokážu zachovať rovnováhu medzi bežným životom a životom v online prostredí), mnohí však používajú maladaptívne stratégie (trávia v online prostredí nadmerne veľa času, snažia sa prekročiť hranice a pravidlá používania technológií, ktoré im stanovujú rodičia alebo spoločnosť). Výskumníci² zisťovali, ako sa rizikové správanie adolescentov v online prostredí prejavuje. Popísali štyri rôzne typy nadmerného používania online technológií:

- a) zajatec technológií:** tento typ uviazol v online svete, zanedbáva bežné každodenné činnosti (priateľov, povinnosti, spánok a pod.). Obmedziť používanie technológií mu robí vážne problémy, hoci si často uvedomuje, že má s technológiami problém. Nadmerné používanie technológií môže byť v jeho prípade aj kompenzáciou nedostatku sociálnych kontaktov, izolácie, nespokojnosti s vlastným životom a pod.
- b) žonglér:** tento typ má obvykle dobré sociálne zručnosti, preto dokáže prepojiť svoje online a off-line životy. Často používa sociálne siete, diskusné fóra a pod. Nadmerné používanie technológií môže zdôvodňovať nedostatkom času na udržiavanie bežných sociálnych kontaktov.
- c) hráč:** tento typ charakterizuje intenzívne používanie určitej technológie, aplikácie, hry a pod. po určitý čas. Jednotlivec používa danú službu alebo aplikáciu naplno, po určitom čase sa jej presýti, dohrá hru do poslednej úrovne, alebo si uvedomí nadmerné používanie a danú činnosť obmedzí, alebo s ňou prestane úplne, príp. ju nahradí inou.

¹Spracované podľa World Economic Forum <https://www.weforum.org/agenda/2016/06/8-digital-skills-we-must-teach-our-children/> [5.1.2017]

²Flora, K. (2014). Internet addiction disorder among adolescents and young adults: the picture in Europe and prevention strategies. In: Perspectives on Youth: Connections and disconnections. Strassbourg: Council of Europe, 2014. P. 123.

d) **zabíjač nudy:** tento typ vníma svet mimo technológií ako nudný, nedokáže v ňom nájsť dostatok atraktívnych podnetov a zábavy. Používaním technológií vyplní čas a automaticky reaguje na „nudu“ off-line sveta.

Podľa autorky štúdie sú najviac ohrození rizikom vzniku závislosti a sekundárnymi ťažkosťami v oblasti mentálneho zdravia používateľa technológií typu A a D. Tento zážitkový blok by mal prispieť k rozvoju znalostí, postojov a zručností v oblasti adaptívneho používania technológií. Treba si však uvedomiť, že ide o edukačný blok s prvkami primárnej prevencie. Sekundárna prevencia resp. intervenčné stratégie nie sú predmetom bloku a je potrebné ich riešiť v spolupráci s ďalšími odborníkmi, rodičmi a pod.

Cieľová skupina: nižšie a vyššie sekundárne vzdelávanie (vek 10+), optimálna veľkosť skupiny je max. 25 študentov a študentiek.

Špecifiká týkajúce sa osoby vedúcej zážitkový blok: Učiteľ/učiteľka, ktorý/á vedie blok by mal/a mať dostatočný prehľad v oblasti používania digitálnych technológií, aby mohol/mohla adekvátne reagovať na doplňujúce otázky študentov a študentiek. Ďalej treba pamätať na skutočnosť, že dospievajúci používajú technológie často a neraz maladaptívne, témy závislosti a rizikového správania treba komunikovať citlivým spôsobom, vyhnúť sa nálepkovaniu a hodnotiacim komentárom.

Medzipredmetové vzťahy: psychológia (všeobecná psychológia, sociálna psychológia, poruchy osobnosti), sociálno-psychologický tréning (sebapoznávanie, zoznamovanie, prevencia nelátkových závislostí), informatika (bezpečné používanie technológií, prevencia digitálnych závislostí), slovenský jazyk a literatúra (elektronická komunikácia), etická výchova

Prepojitelnosť v rámci prierezových tém: Mediálna výchova, Osobnostný a sociálny rozvoj, Tvorba projektu a prezentačné zručnosti, Ochrana života a zdravia

Dĺžka trvania a časový harmonogram: 180 minút (každú aktivitu možno použiť aj samostatne)

Metódy: dialogické metódy, didaktické hry, prípadové metódy, metódy rozvoja kritického myslenia, metódy skupinovej a samostatnej práce

Pomôcky, ktoré si pripraví učiteľ/učiteľka: počítač, dataprojektor, tablet alebo mobilný telefón s pripojením na Internet, slovník cudzích slov, slovensko-anglický slovník, pracovné listy a prílohy k jednotlivým cvičeniam

Usporiadanie miestnosti: tradičné usporiadanie triedy s možnosťou pracovať v skupinách

Poznámky:

Niektoré zaujímavé publikácie k problematike používania digitálnych technológií u detí:

Gary Chapman & Arlene Pellicane: Digitálne deti.

Monika Gregussová & Miro Drobný: Deti v sieti: Ako chrániť seba a naše deti na Internete.

Manfred Spitzer: Digitální demence: Jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum.

Howard Gardner: The App Generation.

Projekty a programy zamerané na bezpečné používanie technológií a prevenciu nadmerného používania a zneužívania technológií u detí a mládeže:

- Projekt www.ovce.sk
- Seriál Českej televízie Nauč tetu na netu: <http://decko.ceskatelevize.cz/nauc-tetu-na-netu>
- Projekt www.zodpovedne.sk
- Projekt www.jaknainternet.cz (komiksová kniha: <https://knihy.nic.cz/#komiks>)
- Projekt www.nebojteseinternetu.cz
- Projekt Stopline, kde možno nahlasovať nevhodný obsah: <http://stopline.sk/sk/uvod/>
- Centrum prevencie internetovej závislosti: www.nezavislost.sk

ZOZNAM TECHNÍK:

- Čo (ne)viete o nete... (trvanie: 25 minút, 3 strany pracovných listov)
- DQ alebo digitálna inteligencia (trvanie: 20 - 30 minút, 3 strany pracovných listov)
- Je smartfón naozaj „smart“? (trvanie: 20 – 30 minút, 3 strany pracovných listov)
- Vymeň aspoň na deň tenký tablet za tučnú knihu (trvanie: 25 - 30 minút, 3 strany pracovných listov)
- E-story (trvanie: 30 minút, 3 strany pracovných listov)
- Zdieľam, zdieľaš, zdieľame (trvanie: 15 minút, 1 strana pracovných listov)
- Som online, teda som (trvanie: 45 minút, 3 strany pracovných listov)

Časové trvanie jednotlivých aktivít je orientačné a je možné ho skrátiť či predĺžiť v rámci modifikácie aktivity, aj prispôbiť rôznym cieľovým skupinám z pohľadu ich zloženia, počtu, veku a pod.

Celý dokument má rozsah 33 strán.

Ďalšie informácie k zážitkovému bloku:

- Tieto materiály sú určené najmä pre učiteľov a učiteľky. Ich komerčné použitie a zverejňovanie na ďalších internetových stránkach bude považované za porušenie autorských práv.
- Pôvodná podoba zážitkového bloku bola publikovaná ako: Sokolová, L. (2017). Digitálna gramotnosť a prevencia zneužívania a nadmerného používania technológií. In: Lemešová, M. (zost.): *Psychológia zážitkom*. 2. preprac. a dopl. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2017. [31 s.] ISBN 978-80-223-4258-2.
- Autorom fotografie na titulnom liste tohto zážitkového bloku je William Iven, ktorý ju zverejnil v rámci databázy Unsplash. Ak nie je uvedené inak, fotografie použité v rámci tohto bloku pochádzajú z tejto databázy voľne dostupných fotografií.
- Jednotlivé zážitkové bloky dostupné ako e-booky z webstránky www.ucenienasbavi.sk, sú navzájom odlišené úvodnou fotografiou a farbou (v nadpisoch, pracovných listoch a orámovaniach). Slúži pre ľahšiu orientáciu medzi viacerými blokmi a má uľahčiť vyhľadávanie vo vytlačenej dokumente.
- V dokumente sú vytvorené prepojenia medzi metodickým postupom a jednotlivými pracovnými listami. Po kliknutí na názov pracovného listu v metodickom postupe aktivity sa ihneď zobrazí požadovaný pracovný list.

UKÁŽKA ZO ZÁŽITKOVÉHO BLOKU

1. ČO (NE)VIETE O NETE...

Cieľ: rozšíriť znalosti študentov a študentiek o Internete a online prostredí, uvedomiť si význam bezpečného správania sa v online prostredí, kriticky zhodnotiť vlastné znalosti a zručnosti v používaní Internetu.

Trvanie: 25 minút (závisí od veku a čitateľských kompetencií študentov a študentiek)

Veľkosť skupiny: bez obmedzenia

Pomôcky:

Pracovný list pre každého študenta/študentku: [Čo \(ne\)viete o nete](#)

Správne odpovede pre učiteľa/učiteľku: *Čo (ne)viete o nete (odpovede pre učiteľa/lku)*

Postup:

Rozdáme pracovný list a vyzveme skupinu, aby samostatne odpovedali na jednotlivé otázky. Ide o rôzne otázky zamerané na prácu s digitálnymi technológiami, Internetom a sociálnymi sieťami.

Diskusia:

Ktoré otázky boli najťažšie?

Ktoré odpovede vás najviac prekvapili?

Ako sa najčastejšie dozvedáte informácie o fungovaní technológií, Internetu a pod.?

Poskytujú vám takéto informácie rodičia, učitelia, kamaráti, čítate si príručky?

Prečo je dôležité tieto veci vedieť?

Čo si myslíte, čo by ešte mal/a vedieť zodpovedný používateľ/ka Internetu a digitálnych technológií?

Čo (ne)viete o nete...

1. Ktorý objem dát je najväčší?

- a) 100 kB b) 20 MB c) 10 GB d) 50 MB

2. Ktorá z nasledujúcich aplikácií nie je sociálna sieť?

- a) Facebook b) Twitter c) YouTube d) LinkedIn

3. Kedy sa prvýkrát objavil nápad vytvorenia siete Internet?

- a) v roku 1984 b) v roku 1939 c) v roku 2000 d) v roku 1962

4. Skratka www znamená:

- a) world wide web b) world wide war c) wireless world web d) wifi pripojenie

5. Anglické slovo „cloud“ (oblak, mrak) v internetovej reči znamená:

- a) online úložisko dát b) prehliadač Internetu c) utajené dáta d) mailová služba

6. Niektorí ľudia píšú na internetových fórach, chatoch a diskusiách urážlivé a nenávisťné komentáre. Takým ľuďom sa v internetovom slangu hovorí:

- a) hater b) hacker c) hulvát d) youtuber

7. Ak si chceš vo svojom počítači prezerat internetové stránky, musíte použiť program na prehliadanie Internetu. Ktorý z programov nie je internetovým prehliadačom?

- a) Chrome b) Mozilla c) Outlook d) Internet Explorer

8. Na svojom profile na sociálnej sieti by si NIKDY nemal/a zverejňovať:

- a) vtipy b) politické názory c) linky na stránky cudzie stránky d) osobné údaje

9. Ak nemáš svoj mobil alebo tablet pripojený k Internetu, si:

- a) inline b) online c) offline d) outline

10. E-maily a správy by sa podľa internetovej etikety (tzv. netikety) nemali písať veľkými písmenami. Vieš prečo?

- a) Pretože to nie je gramaticky správne.
b) Pretože písanie veľkými písmenami sa môže v internetovej komunikácii chápať ako kričanie.
c) Pretože by to čitateľ/ka mohol/mohla nesprávne chápať ako extrémne dôležitú správu.
d) Pretože malé písmená sú pre väčšinu ľudí čitateľnejšie.

11. Čo znamená v internetovom slangu slovo „trolling“ ?

- a) Troll je používateľ Internetu, ktorý dáva do diskusií a chatov provokačné, urážlivé alebo nelogické komentáre, aby vyprovokoval ďalších diskutujúcich.
b) Ako troll sa správa ten, kto nereaguje na žiadne statusy a správy na sociálnych sieťach, ktoré sa ho týkajú.
c) Troll je používateľ, ktorý na Internete nepoužíva svoje pravé meno, má nejakú smiešnu alebo provokatívnu prezývku.
d) Ako troll sa správa ten, kto z nevedomosti zverejňuje svoje heslá, osobné údaje alebo osobné fotografie na Internete a hrozí mu, že jeho dáta budú zneužit.

12. Vyber platný formát mailovej adresy:

- a) internet.gmail.com b) internet@gmail c) internet.gmail@com d) internet@gmail.com

13. Mali by rodičia 12-ročného dieťaťa mať právo pozerať si jeho správy v mobile a poznať jeho heslá na prístup do mailovej schránky?

- a) nemali, pretože by to bolo porušenie jeho súkromia,
b) nemali, pretože mobil aj mailová schránka patria dieťaťu,
c) mali, pretože dieťa býva v ich byte a rodičia zodpovedajú za všetky zariadenia v ich byte,
d) mali, pretože rodičia zodpovedajú za jeho výchovu, a teda aj za jeho aktivity a správanie na Internete.

14. Ak o tebe niekto píše na Internete klamstvá alebo urážky, zverejňuje tvoje ponižujúce fotky alebo videá, alebo vytvorí tvoj falošný profil na sociálnej sieti, dopustil sa činu, ktorý nazývame:

- a) online šikanovanie b) kyberšikanovanie c) internetové šikanovanie d) kybernásilie

15. Ak na Internete nájdem pekný obrázok, môžem ho použiť na svojej vlastnej webstránke, LEN ak:

- a) na pôvodnej stránke nebolo vyslovene napísané, že ho nikto nesmie ďalej používať,
b) uvediem, z akej stránky som obrázok získal/a,
c) na pôvodnej stránke bolo napísané, že obrázok možno ďalej používať, alebo ak si vypýtam súhlas autora,
d) obrázok môžem použiť vždy, každý, kto dá niečo na Internet, musí rátať s tým, že to iní ľudia budú používať.

16. Skype nebol vytvorený na:

- a) hranie online hier b) posielanie správ c) videohovory d) chatovanie

17. Čo môžeš urobiť, ak niekto zverejnil tvoju fotku s urážlivým komentárom na Internete bez tvojho vedomia a ty s tým nesúhlasíš?

- a) Vyzvať toho človeka, príp. jeho rodičov, aby fotografiu odstránil.
b) Nahlásiť to majiteľovi alebo správcovi stránky či sociálnej siete a požiadať o odstránenie fotky.
c) Povedať to rodičom, ktorí by sa mohli obrátiť aj na políciu.
d) Všetky tri predchádzajúce možnosti sú správne.

18. Blog je článok, ktorý autor zverejňuje obvykle na niektorej blogovej stránke a vyjadruje v ňom rôzne svoje osobné názory, postoje a skúsenosti. Blogy sa môžu týkať cvičenia, hudby, módy, politiky – hocičoho. Vieš ale, čo je to VLOG?

- a) blog, ktorý obsahuje vírus b) blog o varení c) blog vo forme videa d) nič také neexistuje

19. Nevyžiadaná mailová pošta, ktorá často prichádza z neznámych stránok a môže obsahovať aj nevhodný obsah: linky na podozrivé stránky, klamlivú reklamu alebo počítačové vírusy, sa nazýva:

- a) spam b) squat c) hoax d) junk

20. Vyber platný formát webovej stránky:

- a) <http://internet.sk> b) www.internet c) www.internet.sk d) www@internet.sk

21. Ak chceš používať Viber, musíš mať:

- a) mobil alebo tablet s platnou SIM-kartou c) mobil alebo tablet s pripojením na Internet
b) počítač s pripojením na Internet d) mobil alebo tablet s telefónnym číslom a pripojením na Internet

22. Podľa pravidiel používania Facebooku z roku 2015 by si nemali registrovať svoje profily na Facebooku osoby mladšie ako:

- a) 10 rokov b) 13 rokov c) 15 rokov d) 18 rokov

23. Youtube patrí k najpoužívanejším internetovým službám. Kto chce vložiť na Youtube svoje vlastné video, musí sa zaregistrovať a vytvoriť si svoj kanál. Vieš od kedy funguje služba Youtube?

- a) od roku 1995 b) od roku 2000 c) od roku 2005 d) od roku 2010

24. Pojem „internetové pirátstvo“ označuje najmä:

- a) šírenie počítačových vírusov c) nelegálne sťahovanie hudby, programov a filmov
b) posielanie nevyžiadanej reklamy d) napadnutie cudzích stránok, účtov alebo profilov

VYHODNOTENIE:

24 – 18 bodov: Si skúsený/á používateľ/ka, na nete sa asi dobre vyznáš. Dávaj si ale pozor, aby si tam netrúvil/a príliš veľa času.

18 – 12 bodov: O Internete toho vieš dosť, netreba však zaspáť na vavrínoch. Sleduj hlavne novinky v oblasti internetovej bezpečnosti, to sa vždy môže zísť.

12 – 6 bodov: Niektoré oblasti života „na sieti“ sú pre teba neznámou. Ak ti chýbajú vedomosti z histórie netu, nevadí. Informácie o jeho praktickom a bezpečnom používaní by si si mal/a doplniť.

6 – 0 bodov: Ak Internet pravidelne používaš, je dobré, vedieť o ňom viac. Aj šofér by mal dôkladne poznať svoje vozidlo, aby predišiel zbytočným nehodám...