

## **10.06.2020 T: Internet, gry komputerowe- dobro ,czy zło ?**

1. Poznajcie zagrożenia płynące z Internetu na podstawie zamieszczonych poniżej tekstów.
2. Jako formę oderwania od mediów społecznościowych proponuje trochę ruchu- ćwiczenia na linkach:

### **1. Co Internet robi z polską młodzieżą?**



20% nastolatków przyznaje, że to, co publikuje w Internecie o sobie nie jest prawdziwe. 1/3 ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych. 25% uczniów czuje, że jest przeciążona nadmiarem informacji z Internetu. Co to oznacza dla polskiej młodzieży - jaka jest jej kondycja i co za sobą pociąga? Przedstawiamy pierwsze wyniki z badania Młodzi Cyfrowi przeprowadzonego na portalu Librus, w którym wzięli udział uczniowie z Waszych szkół.

## **Internet – możliwości i zagrożenia**

Czy potrafisz sobie wyobrazić funkcjonowanie w dzisiejszym świecie bez dostępu do mediów, telefonu, internetu? Zwłaszcza w tym trudnym dla wszystkich czasie, kiedy większość z nas musi ograniczać swoje wyjścia z domu do minimum. Najczęściej jest to wizyta w sklepie spożywczym po niezbędne zakupy, aptecę czy u lekarza, dentysty. Wyobraź sobie, czy bez dostępu do urządzeń mobilnych mógłbyś bez większych problemów rozmawiać z kolegami widząc ich twarze, przesyłając i wymieniając się informacjami? Czy byłbyś w stanie uczyć się nie mając w ogóle dostępu do w/w urządzeń? Ile razy irytowałeś się, kiedy internet nie działał tak, jakbyś chciał? Co wtedy czułeś? Zdenerwowanie? Gniew? Frustrację?

Dzisiaj trudno jest nam sobie wyobrazić funkcjonowanie bez dostępu do telefonu czy internetu. Urządzenia mobilne ułatwiają nam szybkie komunikowanie się, nawiązywanie nowych znajomości, zdobywanie wiedzy z różnych dziedzin, szybki przepływ i wymianę informacji, wysyłanie zdjęć, doskonalenie umiejętności językowych, rozwijanie zainteresowań, załatwianie wielu spraw online, opłacenie zakupów, uregulowanie rachunków itp. Dzięki nim możemy również uczyć się i pracować będąc w domu.

Niestety, pomimo wielu możliwości jakie stwarzają nowoczesne technologie, są też zagrożenia na które należy zwracać uwagę oraz pewne zasady, których należy przestrzegać aby nie przysporzyć sobie niepotrzebnych problemów. Zapoznaj się z nimi.

### **Chroń swoją prywatność**

Nigdy nie podawaj swoich danych osobowych (imię, nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu), zwłaszcza osobom poznanym przez internet.

Jeśli wypełniasz formularz rejestracji, gdzie trzeba wpisać swoje dane - skonsultuj to z rodzicami czy podanie twoich danych jest niezbędne.

Posługuj się nickiem (pseudonimem) lub ksywką.

Zmieniaj hasła i nie udostępniaj ich nikomu. Jeśli musisz wybrać jakieś hasło pamiętaj aby nie było ono łatwe do odgadnięcia. Stosuj kombinację liter, cyfr oraz znaków specjalnych. Jeśli wiesz, że możesz mieć problem z jego zapamiętaniem, zapisz go i przechowuj w miejscu do którego tylko ty masz dostęp.

Pamiętaj o wylogowywaniu się ze swojego konta na portalach społecznościowych, poczcie prywatnej czy innych. Nie ułatwaj innym dostępu do swoich danych. Nigdy nie wiesz do czego mogą zostać wykorzystane.

### **Cyberprzemoc (zdjęcia, filmiki, hejt w sieci)**

Jeśli decydujesz się na zamieszczanie w sieci swoich zdjęć lub filmików - dobrze to przemyśl! To co umieścisz zostaje. Może się okazać, że mogą ci zaszkodzić np. za jakiś czas. Zadbaj, by widziały je osoby, które znasz. Może się zdarzyć, że ktoś będzie chciał je wykorzystać, aby cię ośmieszyć lub skrzywdzić.

Jeśli jednak, ktoś umieści w sieci zdjęcia lub filmiki, które cię obrażają, ośmieszają naruszają twoje dobre imię Zareaguj! Poinformuj rodzica oraz zgłoś to natychmiast administratorowi danej strony. Skontaktuj się z osobą, której ufasz może to być np. twój wychowawca, pedagog lub psycholog. Pomocny może być także Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111- czynny całodobowo, gdzie otrzymasz fachową pomoc. Nie wstydź się o nią prosić.

Nie publikuj również zdjęć ani filmików z udziałem twoich przyjaciół, kolegów, znajomych, którzy nie wyrazili na to zgody. Nie podawaj nikomu również ich danych. Nie wiesz jaki ktoś może zrobić z nich użytek. Gdy je wysyłasz lub umieszczasz w internecie nie masz już na tym kontroli!

Nie umieszczaj obraźliwych komentarzy. Pisząc je możesz komuś wyrządzić ogromną krzywdę. Traktuj innych w sposób w jaki sam chciałbyś, aby cię traktowano.

Nie hejtuj!

Zanim odpowiesz na komentarz hejterski – zastanów się! Emocje nie są dobrym doradcą.

Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.

Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W ten sposób zwiększasz ich zasięg.

Jeżeli możesz, kasuj komentarze nawołujące do nienawiści.

Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub mediach społecznościowych.

Pamiętaj, że masz prawo do własnego zdania jeśli coś ci się nie podoba lub z czymś się nie zgadzasz. Przedstaw swoje argumenty w sposób stanowczy i kulturalny, ale nie obrażaj innych! Za swoje zachowanie jesteś odpowiedzialny także w internecie!

### **Nadmierne korzystanie**

Nie spędzaj całego swojego czasu przy komputerze. Ustal sobie jakiś limit czasu , który spędzasz w sieci i staraj się go przestrzegać. Pamiętaj!, że zbyt długie korzystanie z internetu jest szkodliwe dla twojego zdrowia. Nie wykorzystuj go tylko i wyłącznie do rozrywki. Poszukaj ciekawych stron, dzięki którym będzie mógł rozwijać swoje zainteresowania i pasje.

Nie zaniedbuj szkoły i obowiązków z nią związanych. Dbaj o właściwe relacje ze swoimi kolegami, rozmawiaj z nimi, a jeśli będzie taka możliwość spędzaj z nimi wspólnie czas. Nawet najlepszy komunikator nie zastąpi bezpośredniego kontaktu.

### **Zakupy**

Bądź ostrożny przy dokonywaniu zakupów przez internet. Zwróć się o pomoc do rodziców. Nigdy nie podawaj numeru karty kredytowej i nie wypełniaj internetowych formularzy bez ich wiedzy i zgody. Jeśli korzystasz z aplikacji mobilnych, uważaj na mikropłatności. Niektóre z aplikacji, choć początkowo bezpłatne, posiadają możliwość zakupów wewnątrz aplikacji. Informacja o tzw. mikropłatnościach czy zakupach w aplikacji zazwyczaj znajduje się obok ikony danej aplikacji w sklepie mobilnym. Czytaj regulaminy.

### **Zabezpiecz swój sprzęt**

Zainstaluj oprogramowanie antywirusowe. W sieci krąży coraz więcej wirusów, które mogą uszkodzić twój smartfon, tablet czy komputer. Unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail przesłanych przez obcą osobę.

### **Szanuj prawo własności w sieci**

Jeśli posługujesz się materiałami znalezionymi w internecie, programami, muzyką, filmami - podawaj źródło ich pochodzenia. Korzystając z zasobów internetowych sprawdzaj wiarygodność podanych informacji. Nie zawsze są one prawdziwe.

### **Gdy dzieje się coś złego**

Jeśli coś cię zaniepokoi w internecie lub przestraszy (np. otrzymasz wulgarne i krępujące wiadomości) koniecznie powiedz o tym rodzicom lub osobie dorosłej do której masz zaufanie. Możesz dzwonić także na bezpłatną infolinię Telefonu Zaufania – 116 111. Pamiętaj! Z każdej sytuacji jest wyjście!

***To od Ciebie zależy czy internet będzie przestrzenią bezpieczną!***

Opracowano w oparciu o: <https://sieciaki.pl/>

## **Czy gry komputerowe mogą być niebezpieczne?**



We współczesnym świecie gry komputerowe stały się powszechną formą spędzania czasu (nie tylko wolnego) milionów ludzi zarówno dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych.

Dlaczego ludzie grają?

Gry zaspokajają szereg potrzeb:

- potrzebę poznawania nowych rzeczy,
- potrzebę przynależności do grupy,
- potrzebę kompetencji - dają możliwość wpływania na innych, kierowania grupą, stwarzają poczucie bycia sprawcą,
- potrzebę pobudzenia, stymulacji,
- potrzebę autonomii - poczucia wolności działania, myślenia,
- możliwość zdobywania nowych, umiejętności, sprawności - np. nauka języka obcego,
- rozrywki.

W efekcie grania powstaje tzw. „immamentna motywacja” - człowiek znajduje sens i przyjemność w grze, którą wykonuje, traktując ją, jako cel sam w sobie. Gra dostarcza zaspokojenie potrzeby przyjemności, która jest tak silna, że może prowadzić do uzależnienia.

Granie samo w sobie nie jest jednoznacznie ani dobre, ani złe, ma swoje negatywne i pozytywne cechy, istotna jest długość grania!

Jak pokazują badania amerykańskie 4-5 godzin w tygodniu to granica, którą gdy się przekroczy przynosi silne negatywne konsekwencje dla funkcjonowania każdego człowieka zarówno dzieci jak i dorosłych.

Gry FPS - strzelanki, w których uczestniczy się z perspektywy własnej osoby, wzmacniają w graczach orientację egoistyczną i tym samym mogą osłabiać jego zdolność do empatii. Gracz im częściej gra, tym rzadziej jest w stanie reagować w sposób empatyczny, przyzwyczajają się, bowiem do pewnych zachowań, przestaje reagować emocjonalnie, traci zdolność do wczuwania się w sytuację drugiej osoby, przyjęcia jej perspektywy, co jest bardzo ważne w prawidłowych relacjach międzyludzkich.

Długotrwałe granie powoduje, że osoba grająca w gry komputerowe zawierające elementy i obrazy przemocy, nasycone wulgaryzmami itp. zaczyna mieć problem z rozpoznawaniem własnych emocji, oraz adekwatnym reagowaniem. U gracza słabnie jego samokontrola, a wzrasta skłonność do reagowania agresją już w sytuacji drobnej prowokacji. Z czasem grając tworzy w sobie nawyk reagowania przemocą.

Częstość grania zwłaszcza w gry brutalne wpływa na tzw. desensytyzację (odwrażliwienie społeczne) – utratę wrażliwości na realną przemoc wobec innych ludzi. Gracz kojarzy przemoc z nagrodą, bowiem agresja i destrukcja są nagradzane w grach komputerowych. Przemoc pozwala osiągnąć sukces w grze, daje poczucie mocy i zwycięstwa, nie jest postrzegana jako coś złego.

Częste granie sprzyja rozwojowi tendencji do zachowań niebezpiecznych, ryzykownych - gracz może utracić umiejętność przewidywania następstw swoich czynów w realnym świecie, np. w jego ocenie szybka jazda samochodem nie grozi śmiercią, antyspołeczne zachowania nie prowadzą do utraty wolności.

W konsekwencji ciągłego, systematycznego grania następuje zmiana osobowości gracza, pojawiają się stałe wzorce zachowań do tej pory nie obserwowane, z których może nie zdawać sobie sprawy, i tak na przykład zamiast rozmawiać z drugą osobą, jak robił to wcześniej, przechodzi natychmiast do działania, a jako najskuteczniejsze rozwiązanie wybiera agresję.

Ważnym aspektem, który warto podkreślić jest obecność w grach elementów erotycznych lub pornograficznych, tego rodzaju treści prowadzą do erotyzacji wyobraźni, zwłaszcza młodych ludzi, którzy uczą się przedmiotowego traktowania osób płci przeciwnej. Ma to również wpływ na kształtowanie się tzw. uczuciowości wyższej – postawy miłości, troski, zachwyty pięknem itp.

Nie bez znaczenia zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży jest wykorzystywanie w scenariuszach gier elementów o charakterze wyraźnie okultystycznym, może to prowadzić do zaburzenia różnicowania dobra i zła, fikcji od prawdy oraz do zainteresowania praktykami okultystycznymi.

Sprzedaż gier przynosi ogromne zyski, zatem producenci wprowadzają na rynek coraz więcej produktów i inwestują w rozwój techniki komputerowej. Stale rosnącą popularnością cieszą się obecnie tzw. gry free-to-play, oferujące graczom darmową rozrywkę. Są to gry, które użytkownicy mogą ściągnąć bezpłatnie na telefon lub komputer. Free-to-play nie oznacza jednak, że wszystkie elementy gry są darmowe – nieodpłatnie udostępniana jest tylko podstawowa wersja gry. Poprzez tzw. mikrotransakcje kupuje się potrzebne dodatki do gier. Taki mechanizm sprawia, że szczególne zagrożenie gry te mogą stanowić dla najmłodszych użytkowników, którzy stają się obiektem agresywnego marketingu ze strony ich twórców, są też grupą najbardziej narażona na manipulacje.

Innym problemem jest uzależnienie od gier komputerowych.

Sygnaly zagrożenia uzależnieniem:

- wycofywanie się z kontaktów społecznych – gracz spędza dużo czasu, grając w gry, unika znajomych i traci dotychczasowych przyjaciół, nikt go nie odwiedza, sam nie chce do nikogo pójść;
- brak innej aktywności poza graniem – gracz spędza na graniu kilka godzin dziennie, porzuca dotychczasowe zainteresowania;
- spadek zainteresowania, zaniedbywanie obowiązków;
- zaniedbywanie takich czynności jak spanie czy jedzenie;
- granie w nocy, spanie w ciągu dnia;
- zaburzenia koncentracji uwagi, pamięci;

- częste zmiany nastroju;
- konflikty z rodziną w przypadku prób ograniczania dostępu do komputera;
- pojawienie się objawów abstynencyjnych po zaprzestaniu grania – nieprzyjemnego samopoczucia, rozdrażnienia, a nawet niekontrolowanej agresji.

Źródło::

Anna Borkowska „Dzieci w świecie gier komputerowych Poradnik nie tylko dla rodziców.”

Jacek Buczny „Wpływ gier i Internetu na umysł i emocje dzieci”

## **2. Pomyśl o własnym zdrowiu.**

Ruch to zdrowie- propozycja ćwiczeń ogólnorozwojowych:

<https://www.youtube.com/watch?v=MTNYTFuE2XE>

[www.youtube.com/watch?v=RtSrmCnfBPg](http://www.youtube.com/watch?v=RtSrmCnfBPg)

<https://www.youtube.com/watch?v=v2CmHGM-SLg>