**Etyka kl. 4 a,b 21.05. czwartek Lekcja: Właściwe wykorzystanie przestrzeni medialnej.**

Przeczytaj informację , w zeszycie napisz punkty od 1-3

**1.Pogadanka o przestrzeni medialnej**.( nie przepisuj wszystkiego)

Niekiedy miewamy wrażenie, że my sami lub ktoś, kogo znamy, nadużywa czegoś: papierosów, hazardu, telewizji czy gier komputerowych, jednak rzadko kiedy zdajemy sobie sprawę, że może to być uzależnienie. Od mediów można się uzależnić — obecnie przede wszystkim od Internetu. Korzystanie z niego stało się jednak jednym z ważnych elementów życia współczesnego człowieka. Jak określić, czy ktoś ma problem z nadużywaniem mediów?( telewizji, radia, komputera, laptopa, telefonu)

Przestrzeń medialna jest elementem rynku. Nadawcy przekazów medialnych zarabiają na naszej uwadze, zatem zależy im na tym, byśmy jak najczęściej do nich sięgali. Internet i telewizja przyciągają odbiorców atrakcyjnością i łatwością odbioru materiałów. Stosowane są techniki, dzięki którym użytkownicy pragną wciąż powracać do pewnych stron lub programów. Przykładami „wciągania” widzów są seriale. W Internecie szczególnie portale społecznościowe są dziś atrakcyjne dla młodych ludzi, dla których sukces towarzyski stanowi wysoko cenioną wartość. Portale te są zbudowane w taki sposób, aby robić wrażenie, że konieczne jest ciągłe śledzenie aktualności i ich komentowanie.

**2. Uzależnienie to „stan psychicznego lub fizycznego przymusu do wykonywania pewnych czynności lub przyjmowania określonych substancji psychoaktywnych w oczekiwaniu na efekty ich działania lub dla uniknięcia przykrych objawów ich braku”** (to zapisz w zeszycie, resztę tylko przeczytaj) . Uzależnienie od Internetu, telewizji czy gier komputerowych rozpoznajemy w podobny sposób, co inne uzależnienia. Świadczą o nim np.:

* fascynacja — ciągłe myśli o danej rzeczy i chęć powrotu do niej,
* objawy po odstawieniu — irytacja i niepokój w przypadku niemożliwości skorzystania z Internetu np.,
* konflikty — problemy w kontaktach między osobą uzależnioną a otoczeniem, ale również walka wewnętrzna,
* trudności w realizacji codziennych obowiązków.

Jeśli obserwujemy, że dana osoba spędza w Internecie większość czasu, a nawet przedkłada go nad sen czy jedzenie, jeśli nie ma innego hobby poza nim i rezygnuje dla niego np. ze spotkań z przyjaciółmi — powinniśmy być zaniepokojeni i rozważyć wizytę u psychologa.

Nawet jeśli nie jesteśmy uzależnieni, często nadużywamy mediów i pozwalamy im na przejmowanie władzy nad nami. Zwracajmy uwagę na to, że telewizja czy komputery to tylko narzędzia, które mają nam ułatwić i uprzyjemnić życie. Panujmy nad nimi i starajmy się o zachowanie higieny w korzystaniu z mediów.

**Przeczytaj i sobie ustnie odpowiedz.**

Sprawdź, czy nie przesadzasz z Internetem!

1. Czy wciąż myślisz, co będziesz oglądał/oglądała w telewizji, albo co będziesz robił/robiła w Internecie? Czy często wspominasz, co ci się przytrafiło w mediach?
2. Czy nie umiesz ograniczyć czasu spędzanego w sieci? Czy czujesz, że zajmuje ci go za dużo?
3. Czy smucisz się lub irytujesz, kiedy nie możesz skorzystać z Internetu?
4. Czy przez Internet kłócisz się z rodzicami/opiekunami? A może zaniedbujesz inne obowiązki, np. naukę?
5. Czy kiedykolwiek kłamałeś/kłamałaś, aby ukryć to, jak pochłania Cię Internet?
6. Czy korzystasz z Internetu, aby poprawić sobie humor lub uciec od rodziców/opiekunów?

Jeśli odpowiedziałeś/odpowiedziałaś twierdząco na te pytania, zastanów się, czy nie masz problemu z uzależnieniem od Internetu. Porozmawiaj o tym z opiekunem, nauczycielem lub pedagogiem szkolnym. Uważaj również na inne rzeczy, np. telewizję lub gry komputerowe. Pamiętaj, że to tylko udogodnienia i umilacze czasu. Nie pozwól, aby stały się twoim zmartwieniem Dobrze jest zdawać sobie sprawę z tego, że Internet i TV to jedynie drobna część naszego życia, która służy przede wszystkim rozrywce. Zajęcia mają uświadomić, że warto kontrolować, ile czasu poświęcamy na korzystanie z mediów.

Średnia liczba godzin po podsumowaniu powinna wynosić ok. 2 godziny dziennie.

**3.Podsumowanie zajęć**.( wpisz punkt 3 oraz podpunkty 1-6, treść przeczytaj)

Wynika, że Internet, TV i gry kradną nam czas przeznaczony na inne rzeczy: na sen, obowiązki i inne przyjemności. Przypomnij, że te formy nie są jedyne , ale czasami to one nami rządzą.

Oznacz poniższe zdania jako prawdziwe lub fałszywe. **( zapisz i odpowiedz na ocenę, prześlij)**

1. [**PRAWDA**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/)  [**FAŁSZ**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/) Nie wolno używać Internetu, bo to zabiera za dużo czasu.
2. [**PRAWDA**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/)  [**FAŁSZ**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/) Internet może być rozrywką w wolnym czasie.
3. [**PRAWDA**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/)  [**FAŁSZ**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/) Spędzam dużo czasu, grając w gry komputerowe, ale to nie szkodzi, bo robię to kosztem snu.
4. [**PRAWDA**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/)  [**FAŁSZ**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/) Program TV pomaga wybrać i zaplanować oglądanie na cały tydzień.
5. [**PRAWDA**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/)  [**FAŁSZ**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/) Kiedy ktoś realizuje swoje hobby w Internecie, nie musi kontrolować czasu, jaki tam spędza.
6. [**PRAWDA**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/)  [**FAŁSZ**](https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/) Internet, TV i gry komputerowe to rzeczy, nad którymi trzeba panować, żeby one nie zapanowały nad nami.

Dół formularza