**Etyka kl. 5 b 22.05. piątek Lekcja: Media i reklama- miej władzę nad korzystaniem z mediów.**

Przeczytaj informację , w zeszycie napisz punkty od 1-4

**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?

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.

**3.Napisz w zeszycie punkt „złodzieje czasu”:**

Internet - ……… godz

TV - ………………….

portale społecznościowe - ……………..

gry komputerowe - ………………….

Obok napisz, ile mniej więcej w ciągu jednego dnia (lekcyjnego) poświęcasz czasu na te cztery formy. Nie chodzi tu o dokładne liczenie, ale o rząd wielkości: pół godziny czy trzy godziny.

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

**4.Podsumowanie zajęć**.( wpisz punkt 4 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