



Brezplačno spletno usposabljanje za izvajanje programa ODKLOP – 14. 4. 2022

Vabimo vas na brezplačno spletno usposabljanje za pedagoške delavce osnovnih šol, ki jih zanima **preventivno delo za odgovorno in uravnoteženo uporabo zaslonov in digitalnih vsebin** (preprečevanje prekomerne uporabe in zasvojenosti s spletnimi vsebinami).

Na Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije želimo z delavnicami na tematiko »digitalnega« pri otrocih in mladih pogledati **celostno**, zato smo program delavnic za učence zastavili kot kontinuiran proces, ki ga sestavlja uvodna delavnica, šest tematskih sklopov (opisi na zadnji strani) in srečanje za starše.

Raziskave na področju preventivnega dela vedno znova dokazujejo, da lahko le s kontinuiranim naslavljanjem določene problematike učinkovito dosežemo spremembe v vedenju.

Cilj programa je, da preko pedagoških delavcev preventivne vsebine na področju škodljivih posledic digitalnih tehnologij in digitalnih vsebin pridejo do čim večjega števila učencev.

Kaj pridobijo udeleženci usposabljanja:

Udeleženci pridobijo teoretično znanje o naštetih temah, predvsem pa metode, kako na kritičen in zanimiv način problematiko škodljivih učinkov digitalnih tehnologij približati mladim.

Udeleženci prejmejo tiskano in PDF brošuro Zasvojenost z digitalnimi tehnologijami - kratek pregled, in delovno gradivo za vodje programa, z naslovom ODKLOP – Preventivni program za odgovorno in uravnoteženo uporabo zaslonov.



Potek usposabljanja:

Program poteka v dveh delih:

- **1. del** zajema **samostojno delo v spletni učilnici** od **4. 4. - 14. 4. 2022** (pregled delovnega gradiva programa ODKLOP in knjižice o vedenjskih zasvojenostih ter drugih pripravljenih materialov v spletni učilnici, videov in vsebinskih zapisov). Ocenjeno skupno trajanje: 4 - 5 šolskih ur.
- **2. del** poteka v **živo preko platforme Zoom v obliki predavanja in delavnic** na dan **14. 4. 2022, od 9.00 do 13.30 ure** (z vmesnim odmorom).

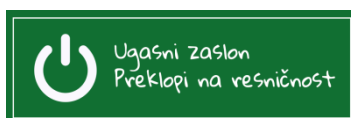
Za **uspešno** prijavo in zaključek usposabljanja (izvedba spletnih delavnic v skupinah po 4 - 5 udeležencev) je udeležba na drugem delu usposabljanja (delavnice) **obvezna**. Udeleženci prejmejo potrdilo o usposabljanju.

**Zaradi optimalnega dela v programu
je število mest omejeno na 20, zato pohitite s prijavo!**

Prijave potekajo preko prijavnega obrazca: [PRIJAVA](#).

Za vsa vprašanja smo vam na voljo preko e-pošte: darija.zasrce@siol.net.

Program poteka v okviru projekta »Recimo NE odvisnosti«, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, zato izvedba programa za udeležence ne predstavlja nobenega stroška.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program "Recimo NE odvisnosti" sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

Tematski sklopi programa ODKLOP:

Po zaključku usposabljanja boste z učenci in starši lahko izvajali vsebinske delavnice, ki so opisane v tematskih sklopih programa (tabela spodaj).

Teoretična izhodišča in podrobnejša navodila za izvedbo delavnic so opisana v brošuri ODKLOP, ki jo boste prejeli po navadni pošti.

Na usposabljanju bo poudarek na metodah dela z mladimi na področju preventive škodljivih posledic uporabe digitalnih tehnologij in ne na teoretičnih izhodiščih.

Tematski sklopi	Tematike
1. Uvodna delavnica	Pred sklopom šestih tematskih delavnic izvajalec programa z učenci spozna, kaj je to prekomerna uporaba zaslonov in kakšni so znaki zasvojenosti. Izvajalec programa se odloči, ali bodo v razredu anonimno spremljali porabo časa na pametnih telefonih: koliko časa preživimo za zasloni in zakaj. Potrebujemo digitalni post?
2. Razvoj odgovornega vedenja	Na tej delavnici se posvetimo odgovornosti in posledicam, ki jih imajo naša ravnanja v digitalnem svetu. Obravnavane teme so odgovorna in varna raba spleta in digitalnih tehnologij, digitalni odtis in kakšne informacije delijo mladi o sebi in ali so brezplačne aplikacije res brezplačne (vemo, kakšne podatke aplikacije zbirajo o nas?)
3. Kritična pismenost	Na delavnici se posvetimo kritični pismenosti, neresnicam, ki krožijo po spletu, ter načinom, kako ji preverjamo. Nudi splet informacije ali znanje? Za nemoten potek delavnice je potrebno zagotoviti, da imajo učenci dostop do spleta. Prav tako učenci spoznajo, kje lahko preverijo, kako so naložene slike na splet bile popravljene oz. spremenjene, kar je odličen uvod v naslednjo delavnico.
4. Telo in digitalno	Na delavnici se posvetimo trem vidikom povezave med telesom in digitalnim. Prvi je koncept lepote, ki skozi različne medijske vsebine prihaja do nas. Je splet le skupek filtriranih podob sveta ali prikaz realnosti? Ključna vprašanja so tudi, kako se učenci zavedajo svojih teles (telesna identiteta), ali smo kot družba strpni do telesne raznolikosti in kako lahko zgradimo močno in pozitivno telesno podobo. Drugi vidik so psihološki in telesni odzivi telesa na izpostavljenost vsebinam na zaslonu ter na sevanje, ki prihaja iz zaslona. Tretji vidik pa skrb za zdravo telo med uporabo zaslonov (primeri vaj).

5. Čustva in digitalno	<p>Na tej delavnici se posvetimo občutkom in čustvom. Kaj se skriva za emotikoni in ali si jih sploh pravilno razlagamo. Prepoznamo čustva drugih v spletni komunikaciji? Čas posvetimo povezovanju znotraj skupine in se naučimo aktivno poslušati. Naslovimo pa tudi temo strahu pred zamujenimi priložnostmi (FOMO) in se vprašamo, kakšen je naš spletni bonton (kot uvod v naslednjo delavnico).</p>
6. Odnosi v digitalnem svetu	<p>Delavnica je sestavljena iz dveh sklopov. V prvem delu skozi vajo »Kdo je na drugi strani« na praktičen način pokažemo, kako težko je spoznati sogovornike, kadar smo omejeni zgolj na pisno komunikacijo. Pomembni podtemi sta spletni bonton in spletna etika. Drugi sklop je namenjen ozaveščanju o pritisku vrstnikov v spletnem okolju, spletnem nasilju in ravnanju ter njihovih posledicah. Dodani so viri pomoči, če smo žrtev ali očevidec spletnega nasilja.</p>
7. Digitalni svet in poklici	<p>Zadnja delavnica je namenjen praktičnemu preizkusu dela v digitalnem okolju. Za izvedbo delavnice učenci potrebujejo naprave, ki jim omogočajo snemanje in obdelavo podatkov. Spoznavamo, kateri poklici se odpirajo v digitalnem svetu, kako digitalne tehnologije spreminjajo delo in katere veščine, ki smo jih pridobili v spletnih skupnostih, nam lahko kasneje koristijo. Učenci na delavnici spoznajo in krepijo delo v timu. Delavnico zaključimo s pogovorom o celotnem programu, pogledamo pa tudi, kako se je skozi program spremenil odnos učencev do določenih tem in kaj se je tekom izvajanja delavnic dogajalo s časom preživetim za zaslone.</p>
8. Srečanje s starši	<p>Srečanje s starši toplo priporočamo, saj jih tako podpremo z znanjem na tem področju. Staršem predstavimo podobne vsebine, ki jih obdelamo z učenci, staršem pa damo tudi seznam organizacij, na katere se lahko obrnejo, če pri svojem otroku zaznajo simptome zasvojenosti ali prekomerne uporabe zaslonov.</p>



“Otroci potrebujejo čimveč stika z realnim svetom. To govori vendar zdrava pamet.”

prof. dr. Zvezdan Pirtošek, nevrolog

