

SAUGESNIS INTERNETAS IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKAMS

Edukacinių užsiėmimų vaikams veiklos

Lietuvoje atlikto tyrimo („Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai“, Vilniaus Universitetas ir Skaitmeninės etikos centras, 2021 m.) rezultatai atskleidžia, kad jau 2 metų vaikai ekranais vidutiniškai naudojami daugiau kaip 1 val. per dieną, o 7-erių – daugiau kaip 2 val. per dieną. Ilgas naudojimosi ekranais laikais turi neigiamą poveikį kitoms vaiko raidai svarbioms veikloms (pavyzdžiui, skaitymo ar judrių žaidimų trukmei), susijęs su emocinėmis vaikų problemomis bei elgesio sunkumais, suprastėjusia miego kokybe.

Nors vaikų naudojimosi ekranais įpročiai formuojasi šeimoje, tačiau ikimokyklinio bei priešmokyklinio ugdymo pedagogai gali būti reikšminga pagalba tėvams formuojant sveikesnius vaikų naudojimosi ekranais įpročius. Tokiu tikslu parengtos šios edukacinės veiklos, kurias siūloma įtraukti į ugdymo procesą.

Užsiėmimų tikslai:

- perteikti vaikams supratimą, kad ekranais reikia naudotis saikingai;
- aptarti, kur vaikai turi kreiptis, jei susiduria su netinkamu turiniu internete.

Grupės dydis – rekomenduojama ne daugiau kaip viena auklėtinių grupė.

Užsiėmimų trukmė – rekomenduojama pritaikyti atsižvelgiant į mokytojo galimybes bei vaikų amžių.

Rekomendacijos užsiėmimų surengimui:

- iš pasiūlytų veiklų atrinkti ir pritaikyti savo auklėtiniams tinkamas veiklas;
- tarp užsiėmimų daryti pertraukas – veiklas galima rengti skirtingomis dienomis;
- užsiėmimų erdvėje pasirinkti 4 kampus (ar kitas tinkamas vietas), kurie bus teminiai ir kuriuose bus kaupiama įvairi medžiaga užsiėmimų metu.

Scenarijų parengė asociacija „Langas į ateitį“, bendradarbiaudama su Švietimo mainų paramos fondu.

Už šios publikacijos turinį atsako asociacija „Langas į ateitį“ ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos poziciją.

**1 DALIS: Ekranų vaidmuo vaikų dienvakėje.
Užsiėmimų žinutės: ekranais turime naudotis saikingai.**

Veiklos tema	Ekranų samprata ir kokiais ekranais vaikai naudojami
Užsiėmimo eiga	<p>Įžanginiai klausimai vaikams (atsakoma „taip“ keliant rankas į viršų), pavyzdžiui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kam patinka žiema/vasara/ruduo/pavasaris? - ar patinka eiti į darželį? - kam patinka čiuožinėti rogėmis? - ar žaidžiate su sesėmis ir broliais? - ar patinka piešti? - ar žiūrite televizorių? - ar žaidžiate žaidimus kompiuteryje/planšetėje? - ar naudojate mamos ar tėčio telefonu? <p>Praktinė užduotis – dėlionės.</p> <p>Vaikai suskirstomi į 4 grupes, kiekvienai komandai įteikiama po skirtingą dėlionę ir paprašoma ją sudėlioti. Sudėliojus dėlionę prieinama prie kiekvienos komandos, vaikai pasisako, ką sudėlijo. Dėlionių paveikslukai (televizorius, planšetė, kompiuteris, telefonas) pritvirtinami skirtinguose erdvės kampuose.</p> <p>Vaikų paprašoma pagalvoti ir prieiti prie to įrenginio, kurį jie mėgsta labiausiai ar kuriuo daugiausiai naudojami.</p>
Reikalingos priemonės	<p>Ekranų dėlionės: kompiuteris, televizorius, planšetė, išmanusis telefonas (PRIEDAS NR. 1)</p> <p>Ekranų paveikslukai: kompiuteris, televizorius, planšetė, išmanusis telefonas (tokie patys, kaip dėlionėse).</p>

Veiklos tema	Kiek laiko praleidžiame prie ekranų
Užsiėmimo eiga	<p>Vaikams parodomas laikrodis ir paklausiama, kam jis reikalingas, kaip skaičiuoja laiką – sekundes, minutes, valandas.</p> <p>Vaikų paprašoma suskaičiuoti iki 10 ir aptariama, ar 10 sekundžių yra daug ar mažai. Su vaikais pakalbama, kiek laiko jie skiria įvairioms savo veikloms (daugiau ar mažiau negu 10 sekundžių), pavyzdžiui dantų valymui, valgymui, miegui, darželio lankymui. Kada laikas eina greitai, o kada lėtai? Veikiant ką nors smagaus laikas lekia labai greitai, net nepastebime.</p> <p>Todėl žiūrint filmukus ar žaidžiant žaidimus planšetėje laikas praeina labai greitai ir praleidžiama juose kartais ir labai daug laiko.</p> <p>Vaikams papasakojama istorija. Vienas variantų: dramblio istorija. Dramblys atsikėlė ir nuo pat ryto pradėjo žiūrėti televizorių, tuomet žaisti žaidimus planšetėje, niekaip negalėjo atsitraukti net ir kai mama kvietė valgyti. Tik vakare suprato, kad šiandien jo draugės žirafos gimtadienis! Greitai dramblys išlėkė sveikinti savo draugės, tačiau po visos dienos žaidimų jam buvo sunku pajudėti, į gimtadienį nebespėjo ir negavo gimtadienio torto. Vaikų paklausiama, ką dramblys galėjo padaryti kitaip?</p>

	<p>Vaikų pasiteiraujama, ar tėveliai leidžia žiūrėti televizorių ir žaisti kiek tik jie nori? Ar vaikai žino, kodėl tėveliai ekranus riboja? Rūpinasi, kad būtumėte sveiki!</p> <p>Užbaigimui erdvės kampuose pritvirtinami laikrodžių paveikslukai.</p>
Reikalingos priemonės	4 laikrodžių paveikslukai (PRIEDAS NR. 2)

Veiklos tema	Fiziniai pratimai pertraukėlėms
Užsiėmimo eiga	<p>Kuo susiję televizoriai, telefonai, planšetės ir mūsų sveikata? Pažiūrime!</p> <p>Su pagalbininku suvaidinamas siužetas. Pagalbininkas atsisėda prie kompiuterio (ar kito įrenginio) ir vaidina, kad kažką įtemptai jame žiūri arba žaidžia. Vaikų teiraujamasi, kaip jie mano, ką jis ten kompiuteryje veikia? Vaikai įvardina įvairius variantus.</p> <p>Kai daug žiūrime į ekraną, pavargsta mūsų akys (pagalbininkas pradeda trinti akis), o kūnas – tarsi sustingsta (pagalbininkas suvaidina sustingusį savo kūną).</p> <p>Tam, kad akys ir visas kūnas būtų sveiki, būtina prasimankštinti! Vaikų teiraujamasi, ar žiūrėdami į ekraną jie yra darę akių mankštą? Pradėsime nuo jos!</p> <p>Visi vaikai atsistoja ir atliekama mankšta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pratimai akims (10 kartų smarkiai užsimerkiama, atsimerkiama; žiūrima į toli esantį objektą (pavyzdžiui, į už lango esantį namą ar medį), kol suskaičiuojama iki 20 s. Ar akys jaučiasi geriau? Taip! 2. Fiziniai pratimai rankoms, kojoms, nugarai (pritūpimai, rankų sukimas, kojų kilojimas, šuoliukai ir pan. – po 10 kartų). 3. Paklausiama, gal dar kokių pratimų vaikai žino. Padaromi šie pratimai. <p>Vaikų klausama, ar jie jaučia, kaip kūnas atsipalaidavo ir pailsėjo akys? Taip! Konstatuojama dar kartą, kad leidžiant laiką prie ekranų reikia vis prasimankštinti ir pailsinti akis.</p>
Reikalingos priemonės	Kompiuteris/planšetė ar pan. (tik iliustracijai)

Veiklos tema	Ką įdomaus veikiame be ekranų
Užsiėmimo eiga	<p>Pateikiami klausimai vaikams (atsakoma „taip“ keliant rankas į viršų) apie tai, ką smagaus galima veikti, jei planšetės ar televizoriaus nėra. Pavyzdžiui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žaisti žaidimų aikštelėje; - suptis sūpynėse; - lipdyti sniego senį; - - vaikų variantai <p>Manome, kad yra labai daug smagių dalykų, kuriais galima užsiimti be televizoriaus žiūrėjimo arba žaidimo telefone. Juos ir pažaisime.</p>

	<p>Vaikams pristatomos šaradų žaidimo taisyklės. Pakviečiama po vieną ar po kelis vaikus, jie traukia lapelius su veiklos pavadinimu ar paveiksluku ir kitiems vaikams turi be žodžių suvaidinti tai, kas užrašyta ar pavaizduota lapelyje.</p> <p>Jei yra laiko ir vaikams patinka, tuomet šaradų žaidimą galima pratęsti ir su papildomai sugalvotomis veiklomis.</p>
Reikalingos priemonės	<p>Šaradų veiklos – užrašyta ant popieriaus lapelių arba atspausdinus paveikslukus.</p> <p>Veiklų pavyzdžiai: važiuoju dviračiu; darau sniego angelą; spardau kamuolį; pučiu muilo burbulus; piešiu; šoku; Važiuoju paspirtuku; žvejoju; važinėju rogutėmis; plaukioju ežere.</p>

2 DALIS: Vaikų veikla prie ekranų.

Užsiėmimų žinutė: susidūrus su netinkamu turiniu pasisakyti artimiesiems.

Veiklos tema	Ką vaikai prie ekranų veikia?
Užsiėmimo eiga	<p>Vaikų klausama, ką internete veikia suaugusieji (atsakoma „taip“ keliant rankas į viršų):</p> <ul style="list-style-type: none"> - žiūri TV laidas; - dirba; - užsisako maistą; - mokosi; - skaito žinias; - perka prekes; - naudojami feisbuku; - žaidžia. <p>Konstatuojama, kad prie ekranų veikiame ištis daug dalykų.</p> <p>Ką prie ekranų veikia vaikai? Demonstruojami veiklų ar žaidimų paveikslėliai/logotipai, su vaikais aptariama kas tai yra, ar naudojasi ir kiek, kuriame įrenginyje naudojasi. Aptarimo metu logotipai pritvirtinami atitinkamuose erdvės kampuose.</p> <p>Akivaizdu, kad daugiausia laiko vaikai leidžia žiūrėdami filmukus <i>Youtube</i> bei žaidimuose.</p> <p>Su vaikais pakalbama daugiau apie <i>Youtube</i>: ką jie ten žiūri, ar mato kažką negražaus (pavyzdžiui, kaip negražiai kalba, negražiai elgiasi (stumdosi, mušasi))?</p> <p>Ką daryti pamačius tokius vaizdus, kurie neaiškūs, neįdomūs, negražūs? Išjungti, parodyti tėveliams, paprašyti kad pakeistų filmuką.</p>
Reikalingos priemonės	<p>Lapeliai su paveikslukais/logo: Vaikiški TV kanalai; <i>Minecraft</i>; <i>Roblox</i>; <i>Youtube</i>; kamera (fotografavimas); <i>Messenger</i>; <i>Viber</i>; ir kt.</p>

Veiklos tema	Žaidimai, ar bendrauja juose su nepažįstamais žaidėjais
Užsiėmimo eiga	<p>Įrenginiuose taip pat mėgstame žaisti žaidimus. Su vaikais pakalbama apie tai, kokius žaidimus žaidžia. Ar gali būti juose daugiau kaip vienas žaidėjas?</p> <p>(Vaikų mėgstamame <i>Roblox</i> susijungia daug žaidėjų, <i>Minecraft</i> – tai priklauso nuo žaidimo režimo).</p> <p>Žaidimuose visi žaidėjai turi tam tikrus slapyvardžius. Vaikų pasiteiraujame, ar jie turi slapyvardžius žaidimuose, ir kokius. Ar iš slapyvardžio mes žinome, kas yra kitas žaidėjas? Tai gali būti vaikas iš visai kitos pasaulio šalies.</p> <p>Jei kuris nors vaikų pasisako savo slapyvardį žaidime (pavyzdžiui, <i>Roblox</i>), galima panagrinėti situaciją – ar žinodami šį slapyvardį vaikai gali suprasti, kad tai jų draugas?</p> <p>Žaidimuose kitų žaidėjų nepažįstame, todėl reikia jiems neatskleisti informacijos apie save. Klausimai vaikams (su rankų kėlimu į viršų): ko nesakome nepažįstamajam gatvėje ir kompiuteriniame žaidime:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vardo? - pavardės? - miesto, kur gyvename? - adreso? - darželio, kurį lankome? - mamos ir tėčio vardų? <p>Praktinė užduotis: personažo spalvinimas / savo veikėjo piešimas.</p> <p>Vaikams pateikiami paveikslukai su žaidimų, filmukų personažais ir paprašoma juos nuspalvinti. Nuspalvinę savo lapus vaikai prikljuoja erdvės kampuose. Jei kuris nors vaikas nuspalvino neigiamus personažus, aptariama, kad ir veikėjai gali būti geri, o taip pat ir nebūtinai.</p>
Reikalingos priemonės	<p>Pieštukai, flomasteriai.</p> <p>Personažai spalvinimui. Keletas interneto svetainių, kur galima rasti paveikslukų (dauguma skirti nemokamam naudojimui, tačiau visuomet pravartu patikrinti nurodytas autoriaus teises):</p> <p>https://www.coloringanddrawings.com/best-drawings/super-mario/ https://myscres.com/bee-coloring-sheet.html https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Printable_coloring_books</p>

Veiklos tema	Nemalonus turinys
Užsiėmimo eiga	<p>Filmuko demonstravimas ir aptarimas.</p> <p>Demonstruojamas Belgijos saugesnio interneto centro filmukas „Pačiupk bananą“, 1:52 min., https://www.youtube.com/watch?v=nFIM6Hy3JJg.</p> <p>Su vaikais aptariama:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ar tai smagus filmukas? - Ar jo nuotaika gera? - Kas nutiko bežaidžiant?

	<ul style="list-style-type: none"> - Ar taip būna, kad kažkokias reklamas ar pasiūlymus pamato ir <i>Youtube</i>, ir filmukuose, ir žaidimuose? - O kas atėjo į pagalbą mergaitei?
Reikalingos priemonės	Ekranas, garsas.

Veiklos tema	Ką daryti, jei nutiktų kas nors nesmagaus?
Užsiėmimo eiga	<p>Konstatuojama, kad internete šalia smagybės gali būti ir nemalonių vaizdų, tiek per TV, tiek <i>Youtube</i>, tiek žaidimuose: muštynės, negraži kalba, nepažįstami žaidėjai, reklamos, pasiūlymai pirkti, spalvoti neaiškūs mygtukai.</p> <p>Ką daryti, kai išsigąsti ar pasidaro nesmagu internete (žaidime, žiūrint filmuką ar vaizdo siužetus)?</p> <p>Praktinė užduotis – vaikams išdalinami lapai su labirintu, vedančiu iki personažų: tėvelių, pirato, šuns. Paprašoma labirintą išspręsti, kuris kelias veda iki tėvelių.</p> <p>Išsprendus labirintą padaroma išvada, kad tai teisingas kelias, jei internete nutinka kažkas nemalonaus. Tėvai vaikams gali padėti – išjungti negražius filmukus, pakeisti žaidimą.</p> <p>Vaikams paeiliui rodomi paveikslukai su artimaisiais ir kitais personažais (plėšikas, piratas, šuo) ir klausiami, ar galima šiam asmeniui pasisakyti, jei internete nutiko kažkas nemalonaus?</p> <p>Aptarus paveikslukai pritvirtinami salės erdvėse.</p>
Reikalingos priemonės	<p>Labirintas (PRIEDAS NR. 3).</p> <p>Pieštukai, flomasteriai</p> <p>Paveikslukai: mama, tėtis, brolis, sesė, senelis, senelė, šuniukas, plėšikas, piratas (PRIEDAS NR. 4)</p>

PRIEDAI:

Nr. 1 – dėlionės;

Nr. 2 – laikrodžio paveikslukas;

Nr. 3 – labirintas;

Nr. 4 – personažai.