

Plan de Lecție

Titlul: Smartphone Detox

Nivel de grad: gimnaziu clasa V - liceu clasa a X-a

Timp: 50 min

Obiective

- Elevul va cerceta utilizarea telefonului și a internetului.
- Identificarea unor simptome ale dependenței de telefon.
- Explicați consecințele utilizării excesive și dependenței.
- Evaluează instrumente și strategiile utile pentru detoxifierea unui smartphone.

Metode & Materiale

Metode

- Munca Individuală
- Discuții de Grup

Materiale

- Conectare la Internet
- Proiector/Monitor/Televizor pentru ppt, video
- Smartphone

Descrierea Lecției

Titlul	Timp	Scopul	Descrierea Activității	Metode & Materiale
Definiția dependenței de smartphone	10'	Înțelegeți impactul dependenței de smartphone-uri	<p>Cum definesc elevii dependența de smartphone? Cine petrece 10 minute sau 10 ore pe zi la telefon, acest subiect este relevant pentru toată lumea și este foarte important, deoarece tehnologia continuă să se răspândească și să avanseze. Scoate telefoanele elevilor și fa un sondaj rapid pe Kahoot ...</p> <p>Exercise 1:</p> <p>1. Îmi folosesc telefonul _____ pe zi.</p> <p>A. Mai puțin de o oră B. 1-2 ore C. 3-4 ore D. 5 sau mai multe ore.</p>	<p>Munca individuala</p> <p>Fișe despre dependența de smartphone-uri</p> <p>Materiale suplimentare - exercițiul 1 găsit în „Materiale Suplimentare”.</p>

			<p>2. Mi-aș evalua utilizarea telefonului ca ...</p> <p>A. Probabil că petrec ceva mai mult timp decât trebuie. B. Îmi petrec mult mai mult timp decât trebuie. C. Nu petrec suficient timp pe telefon. D. Îmi folosesc telefonul în timp.</p> <p>3. În ce aplicații trimiteți cel mai mult timp?</p> <p>A. Social Media (snapchat / Facebook etc.) B. Texting / Talking / FaceTime C. Gaming D. browserul Internet / Altele</p> <p><i>(Sursa: https://sites.google.com/site/trejorichmondteam7/products-services)</i></p> <p>Concluzie: Este important ca elevii să înțeleagă consecințele utilizării excesive și să aibă instrumentele necesare pentru combaterea dependenței.</p>	Dezbateri
Semne de dependență de telefon	20'	Pentru a putea identifica semne de dependență excesivă de Smartphone.	<p>Prezentare video și PowerPoint în urma sondajului introductiv Kahoot.</p> <p>Vorbim despre consecințele unei utilizări excesive, care sunt unele consecințe negative la care vă puteți gândi că ar putea rezulta din prea mult timp pe un smartphone? (pierderea timpului și conexiunilor familiei, pierderea productivității, ignorarea responsabilităților precum treburile și temele, rămânând sedentar și nonactiv, rău pentru ochii și degetul mare)</p> <p>PowerPoint începe cu diapositive despre impactul și consecințele utilizării excesive a telefonului și internetului; completați orice consecințe la care elevii nu s-au gândit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Care sunt unele dintre aplicațiile în care petreci cel mai mult timp? - diaporativ pentru listarea a ceea ce fac oamenii pe telefoanele / internetul lor; (Facebook, snapchat, minecraft, texting, pinterest etc) • În ce aplicații petrec părinții dvs. cel mai mult timp? (vreme, Amazon, browser safari, știri, hărți etc). <p><i>Să aruncăm o privire cât de cât statisticile actuale, știți că aproape 80% dintre copiii între 18 și 24 de ani dorm cu telefoanele chiar lângă ei. Majoritatea dependenților de telefoane uită cum este viața în lumea reală.</i></p>	<p>Video on Youtube to watch:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8_pUd3bpx0k</p> <p>Proiector / Monitor / Televiziune pentru a viziona videoclipuri</p> <p>Discuție în grup</p>

			<p><i>În medie, persoana își verifică telefonul de 110 ori / zi, în timp ce cei mai dependenți își verifică telefoanele până la 900 de ori / zi. 29% dintre proprietarii de celule descriu telefonul mobil ca fiind „ceva ce nu își pot imagina că trăiesc fără.” .. 44% dintre oameni au declarat că devin foarte anxioși atunci când își pierd telefoanele și devin fără telefon pentru o săptămână întreagă.</i></p> <p><i>Majoritatea oamenilor își vor verifica constant telefoanele fără motiv. Teama de a pierde sau de a fi fără smartphone, Nomophobia, există de fapt și afectează multe persoane.</i></p> <p><i>(Sursa: https://www.addictiontips.net/phone-addiction/phone-addiction-facts/)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>• Aceste statistici sunt mai mari sau mai mici decât vă așteptați? Cunoașteți oameni care petrec prea mult timp pe telefonul lor?</i> <p><i>Prezentați statisticile actuale și deschideți un dialog despre ceea ce elevii au observat în ei înșiși, familia și prietenii lor și populația generală în ceea ce privește dependența excesivă de Smartphone-ul lor. 63% dintre persoanele care folosesc gadgeturi înainte de culcare au declarat că nu au dormit în timpul săptămânii.</i></p> <p><i>Schițați instrucțiunile / așteptările; de asemenea, profesorul va sublinia importanța participării și va explica punctele cheie ale grupului / participării.</i></p>	<p><i>Materiale suplimentare</i></p> <p><i>Discuție în grup</i></p>
<p>Evaluarea dependentei, tips</p>	<p>15'</p>	<p>Pentru a putea evalua utilizarea lor de internet, folosind sfaturile pentru detoxifierea smartphone-urilor.</p>	<p>Smartphone-urile noastre distrag și stresează, dar par necesare. Telefoanele sunt concepute pentru a fi dependente? Elevii ar trebui să fie atenți să limiteze timpul pe care îl petrec folosind telefonul și să ia o pauză de la el din când în când.</p> <p><i>Elevii vor urma sondajul pentru a crea un poster de grup mic: Sfaturi pentru detoxifierea smartphone-urilor.</i></p> <p><i>Studiul Smartphone al studenților</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. De câte ori pe zi îți verifici telefonul?</i> <i>2. Cât timp petreci în fiecare zi pe telefon? (Inclusiv jocuri, mesaje, apel etc.)</i> <i>3. Pe o scară de la 1 la 10, cu 1 nefiind deloc și 10 complet, cât de atașat sunteți la telefonul mobil?</i> 	<p><i>Discuție de Grup</i></p>

			<p>4. <i>Îți folosești telefonul înainte de a dormi imediat? Dacă da, pentru cât timp?</i></p> <p>5. <i>Puteți ieși din casă fără telefon?</i></p> <p>6. <i>Crezi că ai putea fi departe de dispozitivul tău pentru o zi sau mai mult?</i></p> <p>7. <i>În ce cinci aplicații petreci cel mai mult timp? (Facebook, texting, snapchat, jocuri etc.)</i></p> <p>8. <i>Utilizați dispozitivul dvs. când știți că aveți alte responsabilități? (Teme casnice, locuri de muncă, alte treburi etc.)</i></p> <p>9. <i>Sunteți de obicei sau întotdeauna în aceeași cameră cu dispozitivul dvs.? (Exemplu: îl duci la masa de cină, baie, dormitor?)</i></p>	Distribueie fisele de lucru.
Evaluare	5'	Pentru a testa cunoștințele dobândite în timpul acestei lecții.	<p>Întrebări care trebuie completate în clasă.</p> <p>Feedback de grup - rugați-vă elevii să afle Top 3 achiziții.</p>	<p>Evaluare</p> <p>Feedback</p>

Resurse & materiale extra

- <https://www.addictiontips.net/phone-addiction/phone-addiction-facts/>
- <https://sites.google.com/site/trejorichmondteam7/products-services>
- https://www.youtube.com/watch?v=8_pUd3bpX0k

This project has been funded with support from the European Commission. This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.