Тема: “Видео игрите като хоби, вместо приоритет”

Възрастова група: 3-5 клас

Дидактически цели:

- Да научат защо ограниченията и поставените граници за времето пред екрана за забавления са важни за тях.
- Да разберат, защо е важно сами да се научат да си поставят времеви граници за забавлението пред екрана.
- Да се научат да определят, кое е важно за тях и тяхното бъдеще.

Дидактически задачи:

- Да участват в уводната игра и да отговарят на въпросите от нея;
- Самостоятелно да попълват работен лист;
- Да участват в дискусия;
- Да вземат добри решения за начина си на живот;

Очаквани резултати:

- Децата да разберат, какви са причините и нуждите за и от ограничението на екранното забавление.
- Учениците да могат да преценяват, какво е наистина важно за тях и да определят как да постигат целите, които си поставят.
- Да съпоставят признаците на “гейминг разстройството” със собствените си преживявания.

Методи:

- Игрова технология, индивидуална работа и дискусия.

Дидактически средства:

- Работен лист от ресурсите
- Химикал
- Зарче (обикновено или принтирано от ресурите)
- Дъска и маркер

Предварителна подготовка:

- Принтиране на работен лист

- Принтиране и сглобяване на зарче или снабдяване с обикновено такова

Времево разпределение: 1 уч.ч - 40 мин.

- Уводна част: 7-10 мин.
- Същинска част: 27 мин.
- Заключителна част: 3 мин.

Речник на термините:

- Гейминг - описва играта на електронни видео игри, често на компютър, игрална конзола или смартфон. Хората, които играят много видео игри, се наричат “геймъри”.

- Гейминг разстройство - Гейминг разстройство (gaming disorder) , или казано на български зависимостта към видеоигрите, е официално призната от СЗО за психично разстройство. То се наблюдава най-вече при деца и младежи, често се среща обаче и при възрастни. Определян като “дигитален хероин”, “гейминтът” се възприема като изключително пристрастяващ по своята същност.

- Допамин - Допамин е невротрансмитер, част от системата за възнаграждение на мозъка и е отговорен за чувството на удовлетворение, наслада и мотивация. Той се отделя, когато извършваме приятни активности като хранене, спорт, общуване и т.н. Отделя се също в големи количества, когато хора пият, пушат, играят хазартни игри или вземат наркотици и има силно пристрастяващ ефект.

План на занятието

Уводна част

Игра

Въведението в занятието може да се осъществи по различни начини според предпочитанието ви. Основната идея е да се зададат въпроси на децата, които да ги мотивират да споделят информация с вас и да се въведат в темата. Предлагаме два игровизирани варианта за въведение, от които може да си изберете, ако желаете.

Вариант 1 - Стани, стани

Правила и описание:

Разполагате с набор от въпроси. По-долу има списък, които може да бъде адаптиран, променян и допълван спрямо вашата преценка. Те са въпроси с възможен ДА/НЕ отговор. Вие задавате въпросите на децата. Децата, които искат да отговорят с ДА, се изправят, а тези, за които отговорът е отрицателен, остават седнали.

Разновидност на играта - децата могат да вдигат ръка без да се изправят, ако прецените, че това е по подходящ за вас вариант.

Въпроси:

- Кой от вас използва компютър у дома?
- Кой има собствен смартфон?
- Кой обича да гледа клипчета в Интернет (YouTube, TIk Tok и т.н.)?
- Кой обича да учи интересни занимания през екрана?
- Кой обича да играе видео игри?
- Кой би дал всичко, за да има цялото време да играе видео игри?
- Кой има ограничение от родителите си колко време да играе?
- Според кой от вас е възможно да се прекали с видео игрите?

Вариант 2: Въпросително зарче

Правила и описание:

Предварително може да си принтирате ресурса с разгъвка на зарче и да го сглобите.

Всяко от децата ще може да отговори на един въпрос. Можете да ги извиквате отпред едно по едно и там то да хвърля зарчето. На всяка стена на зарчето има изписан въпрос. Ученикът трябва да отговори на въпроса, който му се е паднал. Обърнете внимание, че отговорът му трябва да бъде кратък, с едно изречение, иначе рискувате играта да отнеме повече време от предвиденото.

Разновидност на играта: Ако нямате възможност да принтирате зарчето, то може да бъде заменено с обикновено такова. Всяко число от зарчето ще отговаря на съответен въпрос от списъка по-долу. За ваше удобство можете да си номерирате въпросите с цифри от 1 до 6.

Въпроси:

- Коя е любимата ти видео игра?
- Колко часа на ден си пред екрана?
- Какво мислят родителите ти за времето, което прекарваш пред екрана?
- Какво най-много обичаш да правиш с твоите приятели (с или без екран)?
- Какви правила трябва да бъдат наложени за телефоните в училище?
- Как телефонът може да ти помогне да си правиш домашните по-добре?

Времетраене уводна част: 7-10 мин.

Същинска част

След играта можете да продължите с интересен факт свързан пряко с темата. Нашето предложение е:

“Знаете ли, че през 2020 г. Световната здравна организация добави ново официално психично разстройство, наречено “Гейминг разстройство”?”

След това можете да обясните термина на достъпен за децата език.

Например:

“Гейминг разстройство е състояние, в което толкова силно искаме да играем, че не можем да спрем. Започваме да намаляваме времето ни за приятели, домашни, сън и други важни неща, само и само да можем да играем повече време видео игри. Също така хората, които имат този проблем, продължават да играят, дори когато научат, че толкова много време във видео игри не е полезно за тях.“.

Важно е да отбележите, че това не означава, че всеки, който играе видео игри има този проблем.

“Има разлика между това да играем умерено за забавление, като хоби, и това да прекаляваме с игрите, така че това да се превърне в проблем за нас. И днес ще си говорим именно за това къде е границата.”

След това можете да раздадете на всяко дете предварително принтирания “Работен лист”, който се намира в нашите ресурси към урока.

Инструкции *за попълване*.

Колонка 1. - Учениците трябва да попълнят първо най-лявата колона от листа. В нея са описани различни твърдения свързани с това какви искат да бъдат след 5 години. Трябва да подчертаят избраните от тях твърдения. В празните редове могат да запишат други мечти или цели, които липсват в списъка, а за тях са важни.

Време за попълване: 3 мин.

Колонка 2. - В средната колона учениците имат празни редове. Тяхната задача е срещу всяко твърдение, което са подчертали или добавили от колона 1, да напишат за какво според тях трябва да отделят време, за да го постигнат. Трябва да си представят, че няма човек, който да им казва какво да правят с времето си, а зависи изцяло от тях.

Например: Ако са отбелязали, че искат да се научат да свирят на музикален инструмент, по средата могат да напишат “да започна уроци” или “да се упражнявам 30 минути всеки ден”.

Можете да дадете на учениците и други примери, но внимавайте да не им дадете готови отговори.

Време за попълване: 5 мин.

След като са попълнени първите две колони, можете да преминете към въвеждането на теория.

Въвеждане на теория

На този етап децата ще са навлезли в темата и без да си дават много ясна сметка, ще са извадили най- важните за тях неща и ще са си съставили първоначален план за тяхното постигане. Вниманието им няма да бъде конкретно насочено към видео игрите и това ще ви помогне да преодолеете техните бариери по-лесно.

Можете да минете към въвеждането на теорията. **Обърнете внимание на децата, че във видео игрите няма нищо лошо, те ни помагат да се забавляваме и понякога да учим интересни неща. Но е важно да помним, че трябва да бъдем внимателни, защото много често гледаме на игрите като на възможност да се разведрим в свободното си време и да се позабавляваме, но истината е, че без да осъзнаваме, игрите могат да ни променят.**

Попитайте децата дали са чували за думичката допамин и после можете да им дадете простичко обяснение и да направете връзката между допамина и видео игрите:

“Допамин е едно вещество, което се отделя в нашия мозък и ни дава приятни усещания - чувстваме наслада, удовлетворение и мотивация да направим нещо. Например, в реалния живот това се случва, когато ни се прихапва вкусна пица. Допаминът в мозъка ни мотивира да си я сготвим или поръчаме, а след това да изпитаме удоволствие от хапването й. Също така, когато общуваме с добри приятели, когато получим висока оценка след здраво учене за много трудно контролно, когато спортуваме и т.н.

Когато се чувстваме добре, доволни сме от някакъв резултат, в тялото ни се отделя допамин.

Допамин се отделя в много високи количества и по време на видео игри. Всеки път, когато спечелим трудна мисията в игра, вдигнем нивото на героя, когато получим бонус/награда, счупим рекорда в състезание и всичките ни приятели разберат, сме заляти от голяма доза допамин в мозъка. Понеже ни е приятно, чувстваме се добре, искаме да го правим отново.

Мозъкът ни обаче започва да свиква с тази висока доза допамин. И след като сме играли известно време, изпитваме толкова много удоволствие, че ставайки от компютъра започваме да виждаме всичко около нас по съвсем различен начин. Всичко в реалния живот започва да ни изглежда твърде скучно, като че изисква твърде много време и усилия и носи по-малко

удоволствие от играта. Всичко, което преди ни е било приятно и любимо като занимание, може вече да ни е дори безразлично. Това е така, защото нашият мозък е свикнал на твърде мн допамин, който само видео игрите могат да осигурят.

Важно е да запомним, че дигиталните технологии са много добри и полезни инструменти, но е необходимо да ги използваме по полезен и наистина разумен начин. Това означава преди всичко **да не позволяваме на времето пред екрана за *забавление* да ограби времето ни за други важни неща за нас - като това да се грижим за здравето ни, да се наспиваме добре, да отделяме достатъчно време за уроците си и внимание на семейството и приятелите ни**.

Знаете ли, че в компаниите, които разработват видео игри, работят едни от най-добрите специалисти в света? Специалисти, които знаят как да направят игрите толкова привлекателни, че да не можем и дори да не искаме да изключим играта. Създавайки такива игри, гейминг компаниите печелят повече и повече пари.

Когато сме ученици, твърде много видео игри могат да повлияят на времето ни за учене например и така да имаме някоя друга по-ниска оценка. Но реално съществуват много ученици, дори и възрастни хора, имащи споменатото “гейминг” разстройство, които до такава степен не могат да спрат да играят, че занемаряват здравето си, почти не спят, не се хранят добре, не се движат достатъчно, пренебрегват приятелите си и дори работата си. След години живеене по този начин се озовават в положение, в което не могат да спрат, защото изключването на играта ги кара да се чувстват тревожни, понякога агресивни или депресирани, не могат да издържат на скуката, а понякога дори телата им се разболяват.

Това е истинска зависимост. Същото нещо, което се случва и с наркоманите. Такива хора се пристрастяват към дозата и имат нужда от нея отново и отново, за да се почувстват малко по-добре. И тези хора може би са били щастливи в началото, но стигнали до зависимост, вече не са...

С времето това започва да им се отразява сериозно. Хората, които живеят по този начин, са под постоянен стрес, имат нарушения в умствената дейност (трудно им е да се концентрират, забравят, често са неспособни да вземат решения, не успяват да се организират, преуморени са, понякога раздразнителни, трудно им е да общуват и понякога дори се изолират от всичките си приятели. Други дори лъжат, че ходят на работа, а вместо това играят денонощно видео игри в някое мазе.

Много често имат нужда от помощ от специалист, за да се справят с проблема си.”

В случай, че видите, че има деца, които се притесняват и се припознават в описанията можете да им кажете, че имат подкрепата на учителите и на родителите си и да се опитате да ги успокойте.

След това можете да отбележите, че сега е времето, в което е добре да започнат да мислят за бъдещето си, за да не им се случи всичко това.

За да разнообразите след изложението на теоретичната част продължете с дискусия.

Въпроси за дискусията:

- Какво според вас може, всеки от нас, да направи, за да не ни се случи всичко това и да не се пристрастим към видео игрите? Как можем да не позволим на това забавление да ограби важните за нас неща?
- Мислите ли, че е важно да поставяме ограничения на екранното си време за забавление (видео игри, социални мрежи, клипчета, филми и т.н.)? Защо смятате така?/Защо това е важно или не е важно според вас?
- За какви ограничения и правила ви идват на ум?

След като учениците са изброили различни правила и ограничение можете да кажете, че има различни препоръки за екранно време за забавление за деца в училищна възраст, но няколко варианта са “Не повече от 2 часа на ден” или “1 час през делничен ден и до 3 часа през уикенда”.

После, в зависимост от дадените от тях предложения, можете да извадите допълнителни от списъка по долу. Добър вариант е, ако имате достатъчно време да ги записвате на дъската.

Списък с предложения за ограничения и правила:

- Първо да си науча уроците, да приключа с домашните си задължения и други важни задачи и след това да играя;
- Да си настройвам аларма, която да ми напомня, че времето ми за игра е приключило;
- Да правя чести почивки, като ставам от компютъра за раздвижване;
- Да приключвам в разумно време, поне 1 час преди това за сън;
- Да излизам достатъчно навън и да прекарвам повече време с приятелите си на живо.

Колонка 3: Когато завършим списъка/изброяването на възможностите се връщаме към третата колона от работния лист. Нека учениците да запишат в нея кои от тях биха се опитали да спазват.

Време за попълване: 3 мин.

След като изтече времето за попълване може да предложите на учениците, който желае да сподели с класа.

Времетраене на същинската част: 27 мин.

Заключителна част

В края на урока насърчете учениците да се опитат да спазват правилата, които са избрали и са описали в третата колонка от листа. Ако не успяват, да не се обезсърчават и да продължат да опитват. Ако имат нужда от помощ и подкрепа, може да им предложите да се обърнат към вас или техните родители.

При необходимост от съдействие, се свържете с нас на: https://offlinekids.bg/contact/

Времетраене на заключителна част: 3 мин.

Източници:

https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx

https://offlinekids.bg/gaming/