



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

2 tema Socialinės medijos ir internetinės patyčios

Pamokos planas

Tikslai:

- Ⓒ Įgyti žinių apie socialines medijas ir jų poveikį savijautai.
- Ⓒ Išmokti, kaip užtikrinti saugumą socialinėje medijoje.
- Ⓒ Išsiugdyti kritinį mąstymą apie socialinę mediją.
- Ⓒ Telktis į prasmingas veiklas internete.
- Ⓒ Išmokti skirti laiko mokslams, pomėgiams, laikui su draugais ir šeima.
- Ⓒ Stiprinti bendravimo ir komandinio darbo įgūdžius.
- Ⓒ Išmokti, kaip elgtis susidūrus su patyčiomis internete.

Mokymosi rezultatai:

Po šios pamokos mokiniai gebės:

Žinios:

- Ⓒ Apibūdinti socialinės medijos poveikį savijautai.
- Ⓒ Atpažinti socialinės medijos keliamus iššūkius ir suformuluoti sprendimus, kaip su jais susidoroti.
- Ⓒ Atpažinti ir paaiškinti, kas yra internetinės patyčios. Atpažinti skirtingus internetinių patyčių būdus ir juos išanalizuoti.
- Ⓒ Pateikti patarimų, kaip užtikrinti saugumą socialinėje medijoje.

Įgūdžiai:

- Ⓒ Atpažinti ir įvertinti socialinės medijos naudojimo įpročius.
- Ⓒ Atpažinti socialinės medijos keliamus iššūkius ir suformuluoti sprendimus, kaip su jais susidoroti.
- Ⓒ Suformuluoti ir pasidalinti, kaip elgtis susidūrus su internetinėmis patyčiomis. Pateikti veiksmų planą, kaip užsitikrinti saugumą socialinėje medijoje ir jį pritaikyti.

Požiūriai:

- Ⓒ Skatinti prasmingą ir subalansuotą socialinės medijos naudojimą.
- Ⓒ Skatinti sveikus socialinės medijos naudojimo įgūdžius.
- Ⓒ Parodyti kritinį mąstymą socialinėje medijoje.
- Ⓒ Skatinti imtis saugumo priemonių socialinėje medijoje.

Tikslinė grupė

Vidurinių mokyklų mokytojai, 13 metų ir vyresni mokiniai

Veiklos pavadinimas	Trumpas veiklos aprašymas	Reikalingos priemonės	Laikas Iš viso 4 val
<p>1. Socialinės medijos - privalumai ir trūkumai</p>	<p>Įvadas</p> <p>Diskusiją galite pradėti klausimais:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kas yra socialinė medija? ● Kokius socialinės medijos kanalus naudojate ir kaip dažnai? Kokiems socialinės medijos tinklams priklausote? ● Kokia yra jūsų nuomonė apie socialinės medijos tinklus? Ar yra tų, prie kurių norėtumėte prisijungti, ar tų, prie kurių ne? <p>*Apibrėžimai ir šaltiniai yra Pagalbinėje medžiagoje</p> <p>Sudarykite šių tinklų sąrašą lentoje.</p> <p>Paskirstykite mokinius poromis ir leiskite jiems kelias minutes apgalvoti buvimo socialinėje medijoje privalumus ir trūkumus. Paraginkite pasidalinti atsakymais ir užrašykite juos lentoje. Pateikiame keletą pasiūlymų:</p> <p>Privalumai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● galima palaikyti ryšį su šeima ir draugais ● susipažinti su naujais žmonėmis ● rasti informacijos apie renginius, grupes, veiklas ar naujienas ● dalintis nuorodomis, nuotraukomis ar vaizdo įrašais ● atkurti ryšius su senais pažįstamais (pvz. iš mokyklos) ● susirasti žmonių su panašiais pomėgiais ● tobulinti anglų ar kitų kalbų įgūdžius ● priklausyti grupėms, kuriose gali rasti pritarimą <p>Trūkumai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ryšiai, draugai gali būti netikri ● žmonės dalinasi per dažnai savo įrašais ● nuotraukos ar vaizdo įrašai gali būti paskelbti be tavo leidimo ● nepadori informacija apie tave gali būti paskelbta be tavo leidimo ● labai lengvai gali iškilti nesusipratimų ● internetinių patyčių tikimybė ● privatumo stoka ir tavo informacijos panaudojimas reklamai ● šlamšto ir virusų grėsmė 	<p>2.1. darbalapis (žiūrėti pratybas)</p> <p>Pasaulinio tyrimo apie socialinę mediją rezultatai 2019 metais. https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/</p>	<p>20 min.</p>



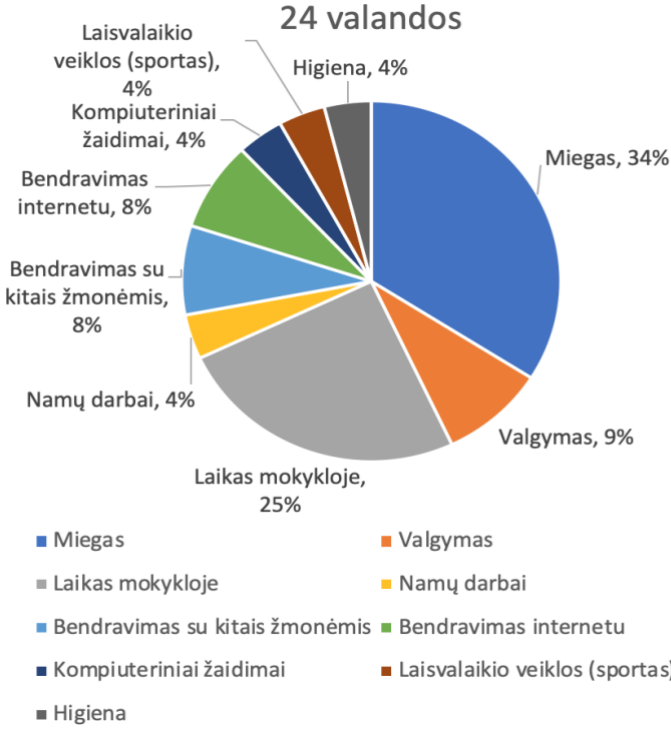
HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

	<ul style="list-style-type: none">● per daug laiko socialinėje medijoje gali sukelti priklausomybę● socialinis lyginimas gali sukelti depresiją ar žemą savivertę <p>Galite išdalinti 2.1. pratybas „Mano veiksmai socialinėje medijoje“ individualiam darbui (žiūrėti pratybose). Tai galite naudoti kaip priemonę, bet kuriai veiklai. Arba galite tai paskirti namų darbams.</p>	2.1. darbalapis (žiūrėti pratybas)																					
2. Įsivertinimas „Jei mano diena būtų pyragas“	<p>Pyragas atspindi visą dieną (24 val.). <i>Užrašyk, kiek laiko skiri kiekvienai veiklai</i>, pavyzdžiui:</p> <ul style="list-style-type: none">● Miegas - 8 valandos● Valgymas - 2 valandos● Mokslai - 6 valandos● Laisvalaikis - 1 valanda● Bendravimas su kitais - 2 valandos● Namų darbai - 1 valanda● Higiena - 1 valanda● Žaidimai internete - 1 valanda● Bendravimas internete - 2 valandos  <p>24 valandos</p> <table border="1"><thead><tr><th>Veikla</th><th>Procentas</th></tr></thead><tbody><tr><td>Miegas</td><td>34%</td></tr><tr><td>Laikas mokykloje</td><td>25%</td></tr><tr><td>Valgymas</td><td>9%</td></tr><tr><td>Namų darbai</td><td>4%</td></tr><tr><td>Bendravimas su kitais žmonėmis</td><td>8%</td></tr><tr><td>Bendravimas internetu</td><td>8%</td></tr><tr><td>Kompiuteriniai žaidimai</td><td>4%</td></tr><tr><td>Laisvalaikio veiklos (sportas)</td><td>4%</td></tr><tr><td>Higiena</td><td>4%</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none">■ Miegas■ Laikas mokykloje■ Bendravimas su kitais žmonėmis■ Kompiuteriniai žaidimai■ Higiena■ Valgymas■ Namų darbai■ Bendravimas internetu■ Laisvalaikio veiklos (sportas)	Veikla	Procentas	Miegas	34%	Laikas mokykloje	25%	Valgymas	9%	Namų darbai	4%	Bendravimas su kitais žmonėmis	8%	Bendravimas internetu	8%	Kompiuteriniai žaidimai	4%	Laisvalaikio veiklos (sportas)	4%	Higiena	4%	Statistika: Pasak tyrimo, vartotojai internete praleidžia apie 2 valandas ir 22 minutes per dieną socialiniuose tinkluose ir susirašėjimo platformose, jaunimas (16 - 24 metų) praleidžia laiko dar daugiau - vidutiniškai 3 valandas ir 1 minutę per dieną. https://www.digitalinformationworld.com/2019/01/how-much-time-do-people-spend-social-media-infographic.html , https://techjury.net/blog/time-spent-on-social-media/ Nuo 2018 metų, vidutinis laikas praleistas socialinėje žiniasklaidoje yra maždaug 136 minutės per dieną. https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide <i>Kiek laiko turėčiau praleisti socialinėje žiniasklaidoje per dieną?</i> https://www.huffpost.com/entry/how-much-time-on-social-media_n_5be9c148e4b0783e0a1a8281?gccounter=1&guce	15 min.
Veikla	Procentas																						
Miegas	34%																						
Laikas mokykloje	25%																						
Valgymas	9%																						
Namų darbai	4%																						
Bendravimas su kitais žmonėmis	8%																						
Bendravimas internetu	8%																						
Kompiuteriniai žaidimai	4%																						
Laisvalaikio veiklos (sportas)	4%																						
Higiena	4%																						

	<p>Skatinkite surašyti atsakymus ir juos užrašykite lentoje, trumpai aptarkite ir palyginkite su statistika, padarykite išvadas ir keletą rekomendacijų.</p> <p>Po įsivertinimo paprašykite mokinių apgalvoti ir pasidalinti atsakymais: <i>Kiek laiko praleidžia socialinėje medijoje?</i></p> <p>Rekomendacijos</p> <p>Pasak tyrėjų, kai universiteto studentai sumažina praleistą laiką socialinėje medijoje iki 30 min, jų savijauta pagerėjo, bei sumažėjo vienišumo jausmas ir depresijos požymiai.</p> <p>Galite pateikti 2.2. darbalapį „veiklos, kurios padarys tave laimingesniu“ individualiai veiklai (jas rasite Pratybose). tai galite naudoti kaip priemonę bet kuriai veiklai. Arba galite tai paskirti namų darbams.</p>	<p>referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xILmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAA AAL5TbvY1CgxpS nj7v2yfnJ9rkwx3fa kCWfrVNxkgYlK SGBzVdy21GAI9z AVWhFTCIDSMx3 mZ5FSfEMNKfym g- 3nskCfz8Zj_8RruIr uFhKovGoBNicPP 022VRzaSbTL9Yo3 OIHEYxHM3QYW DPTE- Dpzzv68b2Bsluo3T vZtxHOu</p> <p>2.2. darbalapis (žr. pratybas)</p>	
<p>3. Socialinė medija ir tikrovė</p>	<p>Peržiūrėkite vaizdo įrašą ir aptarkite socialinę mediją ir jos poveikį savijautai.</p> <p>Interaktyvios veiklos gali būti suorganizuotos peržiūrėjus įrašą ir jį aptariant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kokius teigiamus ir neigiamus socialinės medijos rezultatus jaunuolių sveikatai žinote jūs?</i> • <i>Kaip galite pajauti teigiamą jos poveikį?</i> • <i>Kaip susidoroti su neigiamais jos rezultatais?</i> <p>Pavyzdžiui, socialinė medija skleidžia tikrovės iškraipymą, o iškreipta informacija turi poveikį pasaulio suvokimui. Tad, jei žmonės dalinasi teigiamais patyrimais, nuotraukomis, kuriose atrodo gražiai, vien tik tam, kad sukurtų gerą įspūdį.</p> <p>Veiklos prailginimui (neprivaloma)</p> <p>Paklauskite mokinių, ar jie yra patyrę ar pastebėję situacijų socialinėje medijoje, kurios privertė juos ar kitus pasijausti nepatogiai?</p> <p>Galite suorganizuoti interaktyvią diskusiją ir idėjų generavimą remiantis minčių žemėlapiu technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kokie yra socialinės medijos keliami sunkumai?</i> • <i>Kaip su jais galima susidoroti?</i> <p>Galite naudotis minčių žemėlapiu ar/ir pasaulio kavinės technika.</p> <p>Patarimai kaip naudotis minčių žemėlapiu technika:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pradėkite lapą viduryje • Nupaišykite savo pagrindinę mintį lapo centre • Naudokite tris spalvas išreikšti svarbiausius dalykus, struktūrai, tekstūrai ir kūrybingumui. 	<p>Projektorius / nešiojamas kompiuteris / išmanusis telefonas, internetas konferencijų bloknotai, tušinukai, markeriai</p> <p>Video:</p> <p>https://www.facebook.com/watch/?v=893904447446594</p> <p>https://www.facebook.com/avoltebuonaavoltestronza/videos/2086249358292901/UzpfSTUwNDk3MTA5NjI3MDYzNDoxNTAzNDQyMjI2NDIzNTEw/</p> <p><i>Pasak socialinių tinklų eksperto Bailey Parnell, mūsų didėjanti priklausomybė nuo socialinių tinklų daro didelę ir neištaišomą žalą mūsų psichinei sveikatai.</i></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Czg9C7gw0o&fbclid=IwAR2ozi74zmyYuIcI-LxwIAp3isXk3FWKYdmqVLPwtCMKB8b7Lo3vos-HtYE</p>	<p>45 min.</p>



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

	<ul style="list-style-type: none">Nuo centro pieškite lenktas linijas, jomis sujungdami pagrindines atšakas su centriniu vaizdu kiekviename lygyje.Naudokite vieną žodį ar piešinį linijoje kūrybiškumui nevaržyti <p>„Pasaulio kavinės“ metodas yra struktūrizuotos komunikacijos technika, skirta dalijimuisi žiniomis, kai žmonių grupės aptaria temą prie kelių stalų, o tada keičia stalus pagal / prieš laikrodžio rodyklę, tačiau prie kiekvieno stalo pasilieka po viena žmogų – „stalo šeiminką“ – kuris supažindina ką tik atėjusius su prieš tai apturėta diskusija ir jos išvadomis. Naudojant šią techniką dalyviai gali dalintis problemomis, kylančiomis dėl socialinių medijų naudojimu ir, naudodamiesi konferencijų bloknetais ar dideliais lapais, užrašyti kiekvienos iškeltos problemos sprendimą.</p>	<p><i>Kaip socialiniai tinklai daro mus nesocialiais:</i> https://www.youtube.com/watch?v=d5GecYjy9-Q</p>	
4. Apie internetines patyčias	<p>Prieš užsiėmimą rekomenduojame duoti moksleiviams namų darbų užduotį - 2.3 darbalapis „Internetinių patyčių rūšys“): (<i>pavadinimas, pavyzdžiai ir aprašymas turi sutapti</i>) (*žr. pratybas)</p> <p>Užsiėmimą galite pradėti diskusija. Paklauskite mokinių, ar jie yra patyrę ar pastebėję situacijų socialinėje medijoje, kurios privertė juos ar kitus pasijausti nepatogiai? Taip pat galite pažiūrėti / paklausinti, ko moksleiviai išmoko iš šios veiklos individualiai.</p> <p>Užbaigus užsiėmimą (2.3 darbalapis) individualiai siūlome aptarti žemiau pateiktus klausimus</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Ar esi tu ar tavo draugai patyrę internetines patyčias? Kokiomis aplinkybėmis?</i><i>Kaip tu ar tavo draugai reagavote į tai?</i><i>Kokie yra geriausi sprendimai tokiose situacijose?</i> <p>Po diskusijos galima trumpai apibendrinti, kas yra internetinės patyčios, kokiais būdais jos atsiranda ir kokios jų pasekmės. Paminėkite moksleiviams, kad internetinių patyčių pavyzdžių jie sužinos artėjančiose veiklose.</p>	<p>2.3 darbalapis (*žr. pratybas)</p>	10 min.
5. Saugumas socialinėje medijoje	<p>Socialinė medija tapo svarbia dalimi mūsų gyvenimo internete. Tai yra puikus būdas komunikuoti su žmonėmis, tačiau reikia atsargiai žiūrėti į tai, kokią informaciją apie save teikiate.</p>	<p>*žr. „Situacijų“ kortelės „Pagalbinėje medžiagoje“</p>	45 min.

	<p>Dabar jūs pristatysite mokiniams, kaip reiktų užtikrinti savo saugumą socialinėje medijoje, o jei nutiko netikėta nemaloni situacija, kaip su ja tvarkytis ir ją spręsti. Suskirstykite moksleivius į poras ar mažas grupes ir pristatykite jiems korteles apie Situacijas (*žr. pagalbinės priemonės) – vieną rinkinį kortelių reikia duoti kiekvienai porai / grupei. Moksleiviai pasiima vieną kortą, aptaria ją, užsirašo jos numerį ir aptaria įmanomus šios situacijos sprendimo būdus. Galite užsiėmimą pradėti bendrai aptardami vieną kortelę su moksleiviais taip pateikdami jiems užsiėmimo pavyzdį, taip pat galite užrašyti užsiėmimo taisykles ar patarimus ant lentos. Duokite moksleiviams 15 minučių aptarti visas korteles poroje / grupėje.</p> <p>Po užsiėmimo siūlome padaryti refleksiją. Trumpai peržvelkite visas situacijas, aptarkite moksleivių siūlomus sprendimo būdus ir, jei reikia, pasiūlykite kitų sprendimo būdų. Pažiūrėkite atsakymus „Patarimus ir pasiūlymus situacijoms“.</p> <p>Jūs galite peržvelgti pavyzdį žemiau. Visas „Situacijų“ korteles galite rasti „Pagalbinės medžiagos“ skiltyje.</p> <p>SITUACIJA NR. 1</p> <p><i>16 metų mergina, vardu Ana, bendrauja su savo nauju draugu Devidu internete. Jie susipažino socialiniuose tinkluose. Deividas pakvietė Aną tapti draugais Facebook'e. Po truputį jie pradėjo bendrauti ir pažinti vienas kitą, po kelių savaičių jie bendravo kasdieną, o jų draugystė tapo romanu. Vieną dieną Deividas sako, kad jis ir jo šeima turi problemų su pinigais, o kartais net neturi iš ko nusipirkti pavalgyti. Jis paprašė Anos paskolinti jam pinigų. Ana pasakė jam, kad ji mokosi ir nedirba, todėl savų pinigų neturi ir yra priklausoma nuo tėvų duodamų pinigų. Deividas prašo Anos, kad ši duotų jam jos tėčio banko prisijungimus ir tikino ją, jog jos tėtis nepastebės, jog dingo 50 eurų.</i></p> <p><i>Pagalvokite ir padiskutuokite, o tada surašykite visus įmanomus situacijos sprendimus:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Ką darytumėte jūs?</i> ● <i>Ką rekomenduotumėte daryti draugams, kurie pateko į tokią situaciją?</i> <p>Jūs taip pat galite papasakoti mokiniams, ką jūs darytumėte tokioje situacijoje. Pamoką galite užbaigti patarimais, ką reiktų daryti patekus į tokią situaciją.</p>	<p>Kaip tu gali sustabdyti elektronines patyčias? (lietuviškai):</p> <p>https://www.vaikulinija.lt/media/filer_public/28/44/2844476d-70b5-445d-b6c9-ce9e1d614bb8/elektronines_patycios_tu_gali_jas_sustabdyti.pdf</p> <p>Kiti scenarijų pavyzdžiai:</p> <p>https://cyberbullying.org/cyberbullying-scenarios-2014.pdf</p> <p>https://sites.google.com/a/cypanthers.org/cease-cyber-bullying/real-life-examples-of-cyber-bullying</p> <p>https://www.onlinemswprograms.com/resources/social-issues/cyberbullying/</p>	
--	--	--	--



HMWS
Healthy Minds, Wellbeing at School



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“

Erasmus+ projektas „Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

6. Plakatas apie saugumą socialinėje medijoje	Dirbdami naujai susiskirsčiusiose grupėse mokiniai gali padaryti plakatą apie saugumą socialinėje medijoje parašdami 10 populiariausių siūlymų su informacija, kaip elgtis socialiniuose tinkluose remiantis prieš tai buvusiomis darbo grupėmis / diskusijomis. Elektroniniai plakatai gali būti viešinami mokyklų socialiniuose tinkluose / svetainėse, o popierinius plakatus galima kabinti mokyklose.	Konferencijų bloknotai, markeriai, pieštukai	45 min.
7. Tikslingas socialinės medijos naudojimas	Nepaisant negatyvių socialinės medijos pasekmių, jos gali būti naudojamos prasmingai – skatinkite moksleivius naudotis ja tikslingai. Nurodymai: <ul style="list-style-type: none">● Paprašykite moksleivių ant lipnių lapelių parašyti temas, kuriomis jie domisi. Kiekvienam galima duoti, pavyzdžiui, 5 lipnius lapelius. Užklijuokite juos ant lentos arba sienos.● Peržvelkite panašumus bei pažymėkite dažniausiai pasikartojančias temas.● Paskatinkite moksleivius pasirinkti vieną iš dažniausiai pasikartojančių temų tam, kad jie sukurtų Facebook puslapį / grupę, Instagram, Youtube ar kitų socialinių tinklų paskyras, kur jie galėtų ieškoti įvairių būdų dalintis savo interesais, nuotraukomis, vaizdo įrašais socialiniuose tinkluose jiems įdomia tema. Jie gali dirbti tiek individualiai, tiek grupėse, tačiau visgi rekomenduojame dirbti mažose grupėse siekiant ugdyti komandinį darbą bei komunikavimo kompetencijas.● Taip pat galite jų paklausti „Koks yra visuomenės, bendraamžių temų poreikis?“. Tai gali būti temos apie makiažą, automobilius, technologines inovacijas, gyvūnus, naujienos apie mobiliuosius telefonus, įvairios istorijos, skatinančios atkreipti dėmesį į socialines problemas ir pan. Pasiūlymas: kaip metodus galite naudoti mokomąją medžiagą, susijusią su mokykloje dėstomais dalykais, pavyzdžiui, istorija.	Lipnūs lapeliai Rašikliai	45 min.
8. Literatūros šaltiniai	<ul style="list-style-type: none">● Cyberbullying. A conversation guide for parents and kids.● Parent Guide to Cyberbullying and Cyberthreats: https://digitalbell-bucket.s3.amazonaws.com/EF442C37-5056-907D-8DED-2F111AC590EC.pdf		

	<ul style="list-style-type: none"> ● Cyberbullying: https://www.education.vic.gov.au/Documents/about/programs/bullystoppers/smcyberbullying.pdf ● Prevent Understand, and Respond Cyberbullying: Guidance for Schools. https://www.childnet.com/ufiles/Cyberbullying-guidance2.pdf ● Cyberbullying: Safe to learn ● http://www.josiefraser.com/wp-content/uploads/2014/07/Cyberbullying-Safe-to-Learn-2007.pdf ● Cyberbullying: Learn About the Facts, Signs, and How to Start a Conversation With Your Child: https://us.norton.com/guide/kids-internet-safety-tips ● Stopbullying. https://www.stopbullying.gov/what-you-can-do/teens/index.html ● Taking Stock of Cyberbullying: A Scan of the PEI Context: http://www.gov.pe.ca/photos/original/ELJ_CyberBully.pdf ● Bullying factsheet: https://www.vu.edu.au/sites/default/files/bullying-fact-sheet.pdf ● https://worksheetsplace.com/mf_pdf/Social-Media-Friends.pdf ● Lesson plans: https://www.childnet.com/ufiles/Lesson-Plans.pdf 		
--	---	--	--

Pratybose rasite darbalapius:

Darbalapis 2.1	Mano veikla socialinėje medijoje
Darbalapis 2.2	Veiklos, darančios mane laimingu
Darbalapis 2.3	Internetinių patyčių rūšys