Szczegółowy program kursu

Tytuł działania edukacyjnego	**Jak unikać zagrożeń związanych z wykorzystaniem technologii ICT w codziennym życiu?**
Temat	**Zagrożenie a zdrowie**
Podsumowanie zajęć/ Przegląd/ streszczenie aktywności/	Wprowadzenie i wyjaśnienie podstawowych terminów dotyczących zdrowia fizycznego i psychicznego użytkowników technologii ICT. Uczestnicy dowiedzą się więcej o zagrożeniach fizycznych i psychicznych związanych z wykorzystywaniem technologii ICT, o skutkach, dolegliwościach i sposobach zapobiegania.
Czas trwania	240 min (4h)
Grupa wiekowa	30+
Cele zajęć	- nauczyć podstawowych pojęć dotyczących zagrożeń fizycznych i psychicznych - nauczyć przyczyn i skutków związanych z tematem - nauczyć o zagrożeniach natury psychicznej, w tym rodzaje uzależnień, objawy i sposoby zapobiegania - nauczyć nawyków bezpiecznego korzystania z urządzeń elektronicznych
Wskazówki dotyczące prawidłowego wykonywania czynności	
Sposób realizacji zajęć	Temat zdrowia fizycznego jest popularny wśród tej grupy docelowej. Możemy go wykorzystać, jako element bazowy. Duży nacisk należy położyć na codzienne czynności, na sposoby zapobiegania, oceniania sytuacji, zwłaszcza w obszarze uzależnień – analogie uzależnień. Forma podstawowa zajęć: zajęcia stacjonarne prowadzone są w sali komputerowej z dostępem do sieci Internet oraz projektora. Inne akceptowane formy zajęć: e-learning lub blended learning Technika uczenia się typu *peer learning*: TAK Technika uczenia się typu *action learning*: TAK Wszystkie pomoce wizualne (prezentacje, zdjęcia, filmy ...) są mile widziane. W procesie nauczania powinno uczestniczyć maksymalnie 12 osób, a wszyscy powinni być wspierani przez drugiego trenera, który zapewni indywidualne wsparcie słuchaczom.
Metody prowadzenia zajęć	Wykład, ćwiczenia, burza mózgów, quiz, pokaz multimedialny Praca w parach, praca w grupie, dyskusja Metoda rozwiązywania problemów
Narzędzia i materiały	- materiały szkoleniowe przygotowane przez nauczyciela - komputery / tablety / smartfony, łącza internetowe, projektor - prezentacja z kluczowymi informacjami i grafiką - aplikacje komputerowe

Erasmus+
Współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus
is better life

Wiedza zdobyta w czasie zajęć	Uczestnik zna: - podstawowe zagrożenia natury fizycznej i psychicznej wynikające z wielogodzinnego i częstego użytkowania urządzeń elektronicznych, - pojęcia związane z tymi zagrożeniami, - kroki które należy podjąć, aby przeciwdziałać tym zagrożeniom, - zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń elektronicznych.
Umiejętności zdobyte w czasie zajęć	Uczestnik powinien umieć: - rozpoznawać dolegliwości związane z wielogodzinnym, częstym użytkowaniem urządzeń elektronicznych, - sprawnie oceniać przyczyny i skutki tych zagrożeń, - przygotować bezpieczną przestrzeń do korzystania z urządzeń elektronicznych.
Proces/cele nauczania	Zadaniem prowadzącego jest wyeksponowanie tematu, łączenie go z praktycznymi przykładami życia codziennego. Proces wspierany przez interaktywną prezentację oraz zachęcenie do dyskusji i udziału uczestników. Tam gdzie to możliwe łączy się przekazywanie wiedzy z działaniem praktycznym.
Sesja 1 **Sesja otwierająca** *30 min*	Trener przedstawia się i wita słuchaczy szkolenia. Informuje uczestników o zasadach, celach szkolenia i jego powiązaniach z poprzednimi i przyszłymi tematami (jeżeli dotyczy). Trener może ustalić dodatkowe cele i program modułu. Mile widziane są inne elementy motywacyjne.
Sesja 2 Historia – główne pojęcia, rodzaje fizycznych i psychicznych zagrożeń związanych z użytkowaniem urządzeń elektronicznych *90 min*	Głównym celem sesji jest wskazanie, na prostym przykładzie, zagrożeń fizycznych i psychicznych, które mogą dotknąć każdego. Wprowadzenie w tematykę poprzez przedstawienie historii zawierającej główne wątki poruszanego zagadnienia (zachwianie zdrowia fizycznego oraz psychicznego głównej postaci, wynikające z wielogodzinnego i częstego korzystania z urządzenia elektronicznego; komputer/telefon), np.: *„To jest historia Maksa, w pigułce. Maks jest studentem, a to jego ostatni rok, czas na napisanie pracy i obronę. Ale Maks nie myśli o pisaniu pracy, musi przejść kolejny poziom w grze, do której dołączył kilkanaście miesięcy temu…* *W poprzednim miesiącu musiał udać się do specjalisty, bo często bolała go głowa. Na szczęście okazało się, że wystarczyło zmienić okulary…* *Co do pozostałych dolegliwości, muszą poczekać. Jak skończy grać, to o siebie zadba, wróci na siłownię i bóle pleców na pewno ustąpią… znajomi też muszą poczekać, bo jest już blisko finałowej rozgrywki.”* Przekaz wsparty zdjęciami / może to być prezentacja / w celu stworzenia autentycznej atmosfery. <u>Rozwój sesji:</u> Pytania o zagrożenia, jakie dotyczą przykładowej historii. Przygotowanie mapy myśli w podziale na zagrożenia fizyczne i psychiczne, w oparciu o dyskusję z doświadczeń kursantów, przykładów, z którymi oni się spotkali. Można przeprowadzić wywiad/ ankietę, o zdrowiu fizycznym, ergonomii pracy, czy ktoś kiedykolwiek miał do czynienia z uzależnieniami.

	Wprowadzenie pojęć dotyczących zagrożeń fizycznych: - dolegliwości wzroku - CVS (Computer Vision Syndome), syndrom SICCA (zespół suchego oka), - schorzenia w wyniku powtarzalnych ruchów (zespół cieśni, kciuk gracza), - dolegliwości układu kostno-szkieletowego: bóle, odrętwienia, niedowłady, zwyrodnienia (plecy, szyja, przedramiona, uda, pośladki). **oraz psychicznych**, **czyli uzależnień, IAD** (Internet Addiction Disodrer): - siecioholizm, - hazard internetowy, - cyber-związki, - samoprzemoc, - challange (niebezpieczne wyzwania internetowe). Na końcu sekcji podsumowanie najważniejszych informacji z sesji.
Sesja 3 Kontynuacja historii – **przyczyny i skutki** wielogodzinnego korzystania z urządzeń i sieci Internet *60 min*	Postawienie pytania wprowadzającego w tematykę sesji: - *Jak często i jak długo Wy korzystacie z urządzeń elektronicznych, komputera/ tabletu/ telefonu?* *Doprowadź do dyskusji z/między uczestnikami.* *Daj uczestnikom wystarczająco dużo miejsca na podzielenie się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami. Wspieraj debatę w swoich grupach i zachęcaj uczestników do aktywności i zaangażowania.* Z pomocą kursantów i trenerów zostanie udzielona odpowiedź na pytanie: - *Jakie są skutki wielogodzinnego i częstego użytkowania urządzeń elektronicznych, korzystania z sieci?* - *Jak należy dbać o ergonomię miejsca pracy, nauki?* **Wprowadzenie pojęć dotyczących skutków fizycznych**: - przemęczenie wzroku (astenopia), utrata ostrości wzroku, podwójne widzenie (dipolia), - zmęczenie, ból głowy, senność, - trudności w czytaniu oraz koncentracji, - zespół cieśni nadgarstka, kciuk gracza, - dolegliwości układu kostno-szkieletowego. **Skutki uzależnień**: - alienacja, zaburzenia rytmu dnia, - podrażnienie, agresja, - radykalizacja poglądów, zachowań, - plany samobójcze, - zaniedbywanie obowiązków zawodowych i rodzinnych, - depresja, poczucie winy, niepokój, wahania nastroju, - zawężenie zainteresowań i możliwości intelektualnych. Podsumowanie najważniejszych kwestii dotyczących przyczyn i skutków zagrożeń fizycznych i psychicznych uporczywego korzystania z urządzeń elektronicznych, komputera/ tabletu/ telefonu.
Sesja 4	Postawienie pytania wprowadzającego w tematykę sesji: - *Czy znasz kogoś, kogo dotknęły, tego typu zagrożenia? Jak to się skończyło?*

Kontynuacja historii - **zapobieganie** zagrożeniom fizycznym i psychicznym 60 *min*	- *Jakie macie pomysły na to, jak zapobiegać zagrożeniom zarówno tym fizycznym jak i psychicznym?* *Doprowadź do konstruktywnej wymiany zdań. Zapisz wszystkie pomysły uczestników, skataloguj je, wspólnie przygotujcie prezentację na ten temat.* *Daj uczestnikom wystarczająco dużo miejsca na podzielenie się swoimi pomysłami i przemyśleniami. Wspieraj debatę w swoich grupach i zachęcaj uczestników do aktywności i zaangażowania.* Główne zagadnienia sesji **zapobieganie zagrożeniom fizycznym i psychicznym**. **Zagrożenia fizyczne:** - odpowiednie oświetlenie (okna na północ, miękkie światło, bez świateł punktowych, stonowana kolorystyka), - odpowiednie usytuowanie komputera (twarz 40-75 cm od monitora), - odpowiednia powłoka monitora – matowa, komputer ustawiony równolegle do okna, odpowiednia wysokość biurka, krzesła, regularne przerwy w pracy, - regularne ćwiczenia wzroku (mruganie, patrzenie w dal) co 1 godz., ok. 5min. **Uzależnienia**: - należy dążyć do redukcji czasu spędzanego w sieci, przy komputerze, - należy stosować alternatywne sposoby spędzania czasu, np. sport, - korzystać ze wsparcia psychologa, specjalisty. Punkty te muszą być poparte wizualizacją, zdjęciami, filmem, dyskusją. Trener na końcu tej sekcji podsumowuje najważniejsze informacje w temacie **Zagrożenia a zdrowie.**
Ewaluacja modułu	Ewaluacja modułu w formie ankiety (np. wersja papierowa lub elektronicznie w Kahoot) obejmuje osobę prowadzącą zajęcia (ankieta1) oraz uczestników zajęć (ankieta2). Narzędzia ewaluacji i proces ewaluacji przygotowuje i przeprowadza organizator szkolenia.
Bibliografia, linki lub zasoby	Linki WWW, które są związane z omawianym tematem, aktualne dla kraju i aktualnego czasu: - https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/ - https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/zespol-ciesni-nadgarstka-przyczyny-objawy-i-leczenie,173,n,192 - https://digitalreport.wearesocial.com/ - GLOBAL DIGITAL REPORT 2018 - http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=52 - Złapani w sieć [online], reż. Artur Sochan i Michalina Taczanowska, cz. 1, dostępny w Internecie: http://www.youtube.com/watch?v=cZVE2uOtTcw - Złapani w sieć [online], reż. Artur Sochan i Michalina Taczanowska, cz. 2, dostępny w Internecie: http://www.youtube.com/watch?v=zHWerpLQsU0 - Uzależnienie od telefonu: https://www.youtube.com/watch?v=aqwljSIImHU - Uzależnienie od Internetu jako wyraz patologii społecznej, Piotr Zawada - Uzależnienie od komputera i Internetu — wybrane problemy, Panasiuk Katarzyna , Panasiuk Bazyli, - ttp://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.desklight-fb7cdc89-3972-4de0-ac3b-3ebc3e524116/c/Katarzyna_Panasiuk__Bazyli_Panasiuk.pdf

Dodatkowe zajęcia/ aktywności	Przykłady przedstawiane w postaci mini-prezentacji, przeprowadzenie dyskusji tematycznej, w oparciu o wybrane zagadnienie, quiz grupowy, wspólne przygotowanie mapy myśli utrwalającej zagadnienie.
Mentoring dla słuchaczy?	Tak; celem mentoringu jest rozwijanie kompetencji i postaw wyczulenia na potrzebę ochrony zdrowia, świadomości codziennego przestrzegania zasad bezpiecznego korzystania z urządzeń elektronicznych.
Walidacja nauczania	Walidacja procesu nauczania jest mile widziana, pod warunkiem skupienia się na kilku kluczowych punktach. Sposób walidacji powinien nawiązywać do sposobu prowadzenia zajęć i powinien motywować uczestników do działania.
Szczególne wymagania dotyczące prowadzącego zajęcia	Oprócz wiedzy dotyczącej tematyki szkolenia, wskazane kwalifikacje psychologiczne. Trener powinien również mieć doświadczenie w pracy z dorosłymi, zwłaszcza z dorosłymi o niskich kwalifikacjach.
Elementy innowacyjne	Sposób udokumentowania programu. Powiązanie teorii z praktyką. Elektroniczna ewaluacja zajęć.

Słownik pojęć:

peer learning *- praca grupowa uczestników szkolenia, w czasie której mają oni możliwość wzajemnej wymiany informacji i umiejętności, opartych na własnej analizie, z pominięciem formy podręcznikowej*

action learning *- praca grupy uczestników szkolenia o zróżnicowanych kompetencjach i doświadczeniu, która pracuje nad rozwiązaniem prawdziwego, złożonego problemu i przy tym rozwija swoje umiejętności przywódcze, stając się jednocześnie wysoce skutecznym zespołem*