12. klase

4. modulis: Uzplaukums digitālā vidē

Tēma: Jēga, attiecības un globalizācija internetā

2. nodarbība – Draudzība un romantiskās attiecības tiešsaistē

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas izpratne par to,***

* kā uzvedība un laiks iztērēts digitālajā vidē ietekmē reālās attiecības ģimenē un starp draugiem;
* kādi tikumi nostiprina iekšējo brīvību, darbojoties digitālajā vidē;
* kādi ir plusi un mīnusi, izpazīstoties internetā;
* ka atkarības var sagraut draudzību un harmoniju romantiskajās attiecībās;
* kāds ir pornogrāfijas izplatīšanas mērogs pasaulē un kā tā ietekmē cilvēku un attiecības;
* kādi ir būtiski ieguvumi, atsakoties no pornogrāfijas.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* Pašdisciplinēties, lai neskatītos uz telefonu, kad sarunā ar citiem cilvēkiem, cienot viņus;
* rūpēties par laipnību, draudzīgumu un cieņu reālās dzīves attiecībām;
* apdomīgi izvērtēt priekšrocības un riskus, izpazīstoties internetā;
* pilnvērtīgi izmantot internetu, lai uzlabotu savas attiecības ar citiem.

**Lielie jautājumi:**

1. *Kas raksturo draudzību un romantiskās attiecības tiešsaistē?*
2. *Kā uzvedība digitālā vidē (cyberbullying, sexting, pornogrāfija…) ietekmē reālas attiecības ģimenē un starp draugiem?*

***Ziņa skolēnam:***

* Uzvedība digitālajā vidē ietekmē arī reālās attiecības.
* Līdzsvarotai personībai nepieciešami arī tikumi, kas nostiprina iekšējo brīvību, darbojoties digitālajā vidē.

**Atslēgvārdi:** draudzība tiešsaistē, iepazīšanās internetā, mobilais telefons, atkarības, pornogrāfija.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Vidusskolas standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Brīvība, cilvēka cieņa | Draudzība, laiks, harmonija. |
| Tikumi | Gudrība, laipnība, mērenība, savaldība | Draudzīgums, apdomība, cieņa, empātija, paškontrole, pašdisciplinētība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija (nosaukums)
* 1. materiāls – Video par ‘Phubing’ (telnicināšana) tulkojums latviešu valodā

Mācību aktivitātes

[Nodarbības pavediens – Telefona nepareizā izmantošana var sabojāt attiecības (Ievads par Phubbing); draudzība un internets (1. aktivitāte); iepazīšanās internetā – plusi un mīnusi (2. aktivitāte); Labas attiecības un atkarības. Dati par pornogrāfiju un tās ietekme (3. aktivitāte); Refleksija: Interneta pilnvērtīga izmantošana; Mājas darbs].

**Ievads. “Telnicināšana”?! (ieteicamais laiks 7 minūtes)**

**[2. slaids]** Skolotājs uzdod pārsteidzošu jautājumu skolēniem: “Vai tu zini, ko nozīmē telnicināšana??”

Skolēni piedāvā savas atbildes. Tad ar klikšķi skolotājs rāda ekrānā termina izskaidrojumu un skatās kopā ar skolēniem piedāvāto video (video ilgums - 2’10’’. Titru tulkojums pieejams 1. materiālā)

Ko nozīmē **telnicināšana?** “Nepieklājīga uzvedība sociālā situācijā, skatoties uz tālruni, nevis pievēršot uzmanību cilvēkam, ar kuru esi kopā.”. Skolotājs var izskaidrot, kā vārds tika izveidots: Telefons + nicināt = “Telnicināt”?

Video skatīšana: “Telnicināšana” kaitē tavām attiecībām. Re, kas tas ir” ( ‘Phubbing’ Is Hurting Your Relationships. Here’s What It Is). [**https://cdn.jwplayer.com/previews/ny8GYsNn**](https://cdn.jwplayer.com/previews/ny8GYsNn)

*Vairāk informācija skolotajam:*

* *Pārdomām*: sabiedriskās domas aptaujas liecina, ka saruna "viens pret vienu" ir tā situācija, kurā visvairāk var tikt aizvainots cilvēks, kuru ignorē, pievēršoties tālrunim, jo ignorētajam rodas sajūta, ka sarunas partneris ir vienaldzīgs pret viņu vai pašu sarunu.
* Izskaidrojums par vārda izcelsmi angļu valodā: blend of the noun phone and verb snub meaning 'to insult someone by ignoring them'.
* Raksts angļu valodā par šo tēmu: <https://time.com/5216853/what-is-phubbing/>
* Jauns vārds: Phubbing (<https://www.macmillandictionary.com/buzzword/entries/phubbing.html>) :

**[3. slaids]** Skolotājs aicina skolēniem izlasīt morālo dilemmu ekrānā.

“Tu ēdi pusdienas ar draugu. Kamēr Tu no sirds stāsti par Tev svarīgu attiecību problēmu, tava drauga mobilais tālrunis iezvanās – pienāk īsziņa. Pēkšņi viņa(s) uzmanība tiek novērsta, un viņš(-a) skatās telefonā un sāk atbildēt uz īsziņu…”

Tad skolotājs uzdot jautājumu klasei:

* Kā tu justos? [vīlies, aizkaitināts…]
* Ko darīt šajā situācijā? [pateikt draugam, lai klausās, …]
* Vai ir viegli apzināties, ka mēs “telnicinām” kādu?
* Kā varētu palīdzēt draugam apzināties, ka tas izraisa aizkaitinājumu, pazemo sarunas biedru? [pateikt viņam, ka es jūtos; jautāt, vai to pamanīja…]

*Skolotājam:* Vairāk par tēmu - <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jasp.12506> “The effects of “phubbing” on social interaction”

**1. aktivitāte. Internets un draudzība. (ieteicamais laiks 11 min.)**

**[4. slaids]** Kādi plusi un mīnusi draudzībai internetā? Skolotājs aicina skolēnus sadalīties trīs grupās un apspriest katrā grupā piecās minūtēs vienu no šiem jautājumiem:

1. Vai var pietikt ar to, ka Tev ir draugi tikai internetā? Kāpēc?
2. Vai digitālā vide veicina draudzību vai veicina vientulību? Kā tieši?
3. Kā konstruktīvi izteikt un pieņemt ‘nepatīkamo kritiku’ tiešsaistē?

Tad skolotājs lūdz katrai grupai atskaitīties klasē par saviem secinājumiem (katrai grupai pa 2 minūtēm).

**2. aktivitāte. Iepazīšanās internetā – analīze. (ieteicamais laiks 7 min.)**

**[5. slaids]** Skolotājs piedāvā skolēniem analizēt priekšrocības un riskus, izpazīstoties internetā.

Ekrānā paradās divas kolonas. Sākumā skolēni piedāvā savas atbildes un pēc tam ar nākamo klikšķi skolotājs parāda atziņas, kas apkopotas no portāla “Ceļā uz ģimeni” (<https://celauzgimeni.lv/attiecibas/iepazisanas/>).

Priekšrocības: var jebkurā brīdī pārtraukt saziņu, ja kaut kas nepatīk vai rada aizdomas; var vairāk uzzināt otra vērtības, intereses, un tad izvērtēt – vai ir vērts tikties klātienē, vai nē; saziņa internetā drošāka - fiziski neviens tev nevarēs nodarīt pāri; var labi apdomāt savus un pretējās puses piedāvājumus, un kavēties ar atbildi – apsverot visus ‘par’ un ‘pret’.

Riski: cilvēku nevar pilnībā iepazīt tikai virtuālā saziņā; interneta saziņā iespējams sevi iztēlot labāku nekā esi un slēpt savus trūkumus; pastāv iespēja, ka saziņas partneris slēpj savus patiesos nodomus, bet tie var būt nepievilcīgi…; Dažkārt cilvēki citus internetā apzināti krāpj un manipulē, nelietīgi izmantojot tiem dāvāto uzticību.

Skolotājs uzdod jautājumus klasē:

-Kādas vēl būtu priekšrocības un riski, kas te nav minēti?

*Informācija skolotājam*: Alternatīvas iepazīšanai internētā: Internetā, diskotēkā, kafejnīcā, klubā, bārā, pie draugiem (aizejot ciemos pie drauga/draudzenes vai uz ballīti), uz ielas, transportā, publiskā pasākumā (TV šovā, sporta spēlē), skolā, darbā, draudzē (baznīcā), amatieru mākslas vai sporta kolektīvā.

*Dažas domas skolotājam:*

|  |  |
| --- | --- |
| (+) plusi: Sociālo tīklu vietnes var pozitīvi ietekmēt romantiskās attiecības: | (-) mīnusi: Sociālie tīkli var negatīvi ietekmēt romantiskās attiecības: |
| Ja abi partneri piekrīt publicēt attiecības, tas var palīdzēt viņiem justies drošāk savās attiecībās. | Partneri, kuri savās attiecībās jūtas nedroši un nedroši, var izmantot sociālos tīklus, lai kontrolētu otro partneri. |
| Facebook var arī palīdzēt paaugstināt cilvēka pašvērtējumu, atzīstot attiecības. | Ja kādam no partnerim "patīk" vai viņš(-a) komentē trešā cilvēka bildes, tas var izraisīt greizsirdību un radīt spriedzi attiecībās. |

**3. aktivitāte. Labas attiecības un atkarības (ieteicamais laiks 7 min.)**

**[6. slaids]** Skolotājs stāsta, ka draudzību un labas attiecības sagrauj dažādas atkarības (narkotikas, alkohols), tā skaitā ar internetu saistītās atkarības: pārmērīgs ekrāna laiks, video spēles un pornogrāfija.

Cilvēks, kas nonāk atkarībās, ieraujas sevī, velta maz laika citiem, tam ir tieksme izmanto citus savu vajadzību apmierināšanai, nevis veidot cieņpilnas mīlestības attiecības, ir pakļauts lielākam mentālas veselības riskam. Atkarības atņemt cilvēkam brīvību, grauj principus un vērtības.

**[7. – 8. slaids]** Viens no izplatītākajiem tiešsaistes atkarības veidiem ir pornogrāfija. Nākamajos divos slaidos tiek piedāvāti nesen iegūti dati (2022) par pornogrāfijas izplatību.

Skolotājs par katru informācijas rindu ļauj skolēniem uzminēt ciparu, tad ar nākamo klikšķi parādās īstā atbilde:

* 128 miljoni vietņu;
* 136 miljardi skatītu videoklipu gadā;
* 500 miljoni meklējumu dienā;
* 35 % no visiem no interneta lejupielādētajiem videoklipiem;
* ceturtā daļa no visas tiešsaistes video datplūsmas;
* 16% no kopējās datu plūsmas internetā;
* katrs astotais meklējums datorā ir pornogrāfija;
* katrs piektais mobilajā ierīcē;
* pornogrāfijas sistēmas vadošā milža vietnē (atsakāmies to nosaukt vārdā): katru minūti visā pasaulē sākas 220 000 tās video skatīšanās;
* pēdējo desmit gadu laikā cilvēce ir noskatījusies pornogrāfiju, kas līdzvērtīga 1,2 miljoniem gadu;
* ekoloģisks apsvērums: pornogrāfija veido 5 % no kopējā digitālo tehnoloģiju siltumnīcefekta gāzu emisiju apjoma, kas ir 4 % no kopējā emisiju apjoma pasaulē. Tas ir tikpat daudz, cik viss CO2, kas divu gadu laikā tiek izlaists Zviedrijā;
* nozares vērtība pasaulē ir 140 miljardi ASV dolāru gadā;
* kompulsīvas pornogrāfijas lietošanas izplatība ir aptuveni 4% iedzīvotāju vidū un 11% vīriešu vidū.

*Informācija skolotājam:* Dati par pornogrāfiju Internetā 2021. gadā. (Avots: 2022. gada 27. septembra ziņojums franču senātam "Porno: l'enfer du décor - Rapport" [Porno: apdares elle - Ziņojums] n° 900 (2021-2022). Autors: Delegācija sieviešu tiesību jautājumos, <https://www.senat.fr/rap/r21-900-1/r21-900-1.html>).

**[9. slaids]** Par pornogrāfijas ietekmi.

Skolotājs piedāvā klasē personīgi reflektēt par šādiem jautājumiem. Skolēni reflektē, min, un pēc tam, ar nākamo klikšķi, pēc katra jautājuma parādās citāts, kurā saskatāma iespējama atbilde.

* *Kā pornogrāfija ietekmē cilvēku?*

“Ar pornogrāfiju ir vieglāk paverdzināt cilvēkus nekā ar sardzes torņiem” (*Aleksandrs Solžeņicins*). Tā rada atkarību un novērš cilvēku uzmanību no dzīves cildeniem ideāliem un sabiedrības globālajām problēmām.

*Informācija skolotājam:* Aleksandrs Solžeņicins (rakstnieks, publicists, disidents, Nobela prēmijas literatūrā laureāts (1970). Aprakstīja padomju GULAG sistēmu. 1974. gadā bija spiests pamest PSRS. 1994. gadā atgriezās Krievijā).

* *Kā pornogrāfija ietekmē romantiskās attiecības?*

“Pornogrāfija vulgarizē, banalizē seksualitāti. Tā pārkāpj cilvēka cieņu un cieņu pret cilvēka ķermeni. Tā veicina skatīties uz citiem cilvēkiem kā seksuālās baudas iegūšanas objektiem” (*Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity, un Other Essential Virtues* by T. Lickona).

* *Kādi ir būtiski ieguvumi, atsakoties no pornogrāfijas?*

Vairāk enerģijas, produktivitātes pieaugums mācībās un darbā, pilnvērtīgākas attiecības ar citiem, pašapziņas un pašpārliecinātības pieaugums, labāka mentāla veselība un laimes izjūtas pieaugums, labāka saskaņa ar garīgajiem ideāliem, labāki panākumi sportā vai mākslā …

*Skolotājam*: Vairāk informācijas par šiem ieguvumiem skatīties šajā saitē: <https://walkinintegrity.com/7-powerful-benefits-of-quitting-pornography/>

Papildus materiāls skolotājiem par pornogrāfijas ietekmi : [<https://www.youtube.com/user/FightTheNewDrug>](https://www.youtube.com/user/FightTheNewDrug)

**Refleksija. Interneta pilnvērtīga izmantošana (ieteicamais laiks 3-4 min.)**

Kurā jomā un kā es varētu pilnvērtīgi izmantot internetu, lai uzlabotu savas attiecības ar citiem?

- draudzība tiešsaistē

- tiešsaistes atkarības un attiecības

Skolotājs aicina skolēnus izvēlēties vienu no diviem galvenajiem šajā nodarbībā apspriestajiem aspektiem, ko viņi vēlētos uzlabot, nosaukt tikumus, kas būtu vajadzīgi, lai pilnveidotos, un kā viņi varētu tos apgūst.

**Praktiskais mājas darbs** (var arī uzdot iepriekšējās nodarbības beigās): Intervēt vectēvu vai vecmammu - Kā agrāk sarunāja tikšanos randiņos, kad nebija internets? Nākamajā nodarbībā skolēni varētu dalīties ar rezultātiem.

Citi materiāli

Komentāri no kolēģiem

Patika, ka ir uzdevumi ar atgriezenisko saiti, kā arī tas, ka tiek izmantota jauniešiem saprotama valoda