



ACTIVATE

ZBIRKA PRAKTIČNIH ORODIJ ZA SPODBUJANJE
SODELOVANJA SPLETNIH SKUPNOSTI



ACTIVATE

Ta dokument je pripravila ACTIVATE, USPOSABLJANJE ZA AKTIVNO SODELOVANJE V SKUPNOSTI IN VIRI ZA LJUDI S FUNKCIONALNO RAZLIČNOSTJO.

Cilj projekta je spodbujati dejavno sodelovanje in vključevanje invalidov v njihove skupnosti ter njihovo neodvisno življenje in samostojnost.

VLAGATELJI PRISPEVKOV

VIRTUAL CAMPUS LDA (Portugalska) - partner

ASPAYM BALEARES (Španija) - partner

C.I.P. CITIZENS IN POWER (Ciper) - partner

VOLKSHOCHSCHULE IM LANDKREIS CHAM EV (Nemčija) - partner

STEP Institute (Slovenija) - partner

ASOCIACIÓN MOVIÉNDOTE (Španija) - partner



**Sofinancira
Evropska unija**

Ta projekt je bil financiran s podporo programa ERASMUS+ Evropske komisije. Ta publikacija odraža le poglede avtorjev in ne moremo jo pripisati Evropski komisiji ali SEPIE, ki tudi ne odgovarjata za morebitno uporabo informacij, ki so v njej vsebovane.

Več informacij o projektu je na voljo na spletnem naslovu: <https://projectactivate.eu/sl/domov>

PARTNERJI





ODDELEK 2

**USPOSABLJANJE S PRAKTIČNIMI DEJAVNOSTMI IN
GRADIVOM O SOCIALIZACIJI IN KOMUNIKACIJI NA
SPLETU**

2.1 - PRIPRAVA



ČAS:

Približno 5 pedagoških ur in odmori. Vodja usposabljanja naj čas prilagodi glede na potrebe skupine. and breaks. The trainer should adapt the timing according to the needs of the group.



UDELEŽENCI:

Osebe s posebnimi potrebami, ki želijo izvedeti več o družbenih medijih in komunikaciji.



UČNI CILJI:

Uporaba profilov v družbenih omrežjih za deljenje osebnih mnenj, interesov in novosti v življenjih posameznikov ter iskanje zadovoljujočih skupnosti podpore v družbenih omrežjih. Sposobnost komuniciranja s prijatelji in družino prek takojšnjega sporočanja, glasovnih klicev in video klicev. Prepoznavanje in izogibanje spletnemu ustrahovanju, sovražnemu govoru, prevarantom in tatvinam. Poznavanje in učenje, kako se izogniti filtrirnim mehurčkom, sobam za odmeve in dezinformacijam v družbenih medijih.



METODOLOGIJA:

Energizer, skupinsko delo, razprava, akcijski načrt in evalvacija.



OPREMA:

Papirji formata A4, stojala z listi, samolepilni lističi, barvni markerji, pisala, projektor, računalnik(-i) z dostopom do interneta, zvonec/štoparica, gradivo iz virov in predloge, ustvarjene za modul 2.



PRIPRAVA UČILNICE:

Učilnice morajo biti odprte in imeti dovolj prostora za neovirano gibanje z invalidskimi vozički. Potrebne bodo tudi mize, stoli in tabla. Če bi nekateri udeleženci raje sodelovali prek spleta in ne fizično prisotni, mora biti učilnica opremljena z računalniki in kamerami, da se jim to olajša. Pri izvajanju dejavnosti v virtualnem okolju izberite ustrezne platforme, da bo skupinsko delo učinkovito in zabavno (Zoom - ponuja prostore za skupinsko delo, Padlet ...).



E-LEARNING PLATFORM MODULE:

Modul platforme za e-učenje: Pred začetkom usposabljanja je priporočljivo, da udeleženci preučijo modul 2 platforme za e-učenje, ONLINE SOCIALIZATION AND COMMUNICATION (SOCIALIZACIJA IN KOMUNIKACIJA NA SPLETU), ki je na voljo tukaj: <https://projectactivate.eu/training>

Če udeleženci ne morejo vnaprej obiskati platforme za e-učenje, lahko glavne vsebine pregledajo med usposabljanjem ali pa jim lahko vodja usposabljanja med usposabljanjem predstavi najpomembnejše vsebine spletne platforme.

*OPOMBA: Za prevode povezav Canva ustvarite novo kopijo.

2.2.1 - ICEBREAKER

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut (čas se lahko spreminja glede na število udeležencev)	<p>ICEBREAKER:</p> <p>1. Ta dejavnost se imenuje “Dve resnici in laž”. Udeležence prosimo, da delijo tri izjave o sebi, 2 resnični in 1 lažno izjavo. Na začetku jim lahko podate nekaj primerov, tako da vi začnete z njimi. Nato vsak udeleženec deli izjave, preostali člani skupine pa poskušajo najti izjavo, ki ni resnična. Ko je vsak udeleženec glasoval za izjavo, ki ni resnična, se razkrije pravilen odgovor in razglasimo zmagovalca/zmagovalce. Vsi udeleženci morajo podati svoje izjave.</p> <p>2. Za udeležence, ki so fizično prisotni, lahko natisnete priloženo gradivo. Za udeležence, ki so prisotni virtualno lahko dokument 2.2.1 Icebreaker. Po končani igri lahko podelite nagrado za najbolj nepozabne izjave, predlogo lahko najdete na povezavi Canva.</p> <p>Pravila igre::</p> <ul style="list-style-type: none">a. Naredite kopijo obrazca za igro, ki je na voljo, in ga začnite izpolnjevati s svojim imenom, sliko in tremi trditvami - dve trditvi sta resnični, ena pa ne.b. Ko pridete na vrsto, delite svoje tri izjave, prijatelji pa naj ugibajo, katera izjava je neresnična..c. Zabavajte se in bodite pripravljeni pojasniti, če vas bodo vprašali kaj glede izjav! <p>3. Na koncu jih vprašajte, katere komunikacijske spretnosti so uporabili med to dejavnostjo. Spodbudite jih, naj naštejejo čim več različnih komunikacijskih veščin, ki jih poznajo. Pri tem naj začnejo razmišljati o spletnem komuniciranju in družabnih dejavnostih. Pri tem ni pravilnih ali napačnih odgovorov. Ni jim treba slediti določenemu vrstnemu redu. Cilj je, da imajo čim več idej. Vodje usposabljanja lahko uporabijo primere navedene tukaj.</p> <p>4. Na koncu poskusite povzeti, kaj so udeleženci našli, in to poskušajte povezati z naslednjo dejavnostjo ali vsebino modula.</p>

2.2.2 - DEJAVNOST BLIZU TODA DALEČ

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
10 minut	<p>KAJ JE KOMUNIKACIJA?</p> <p>1. Ker udeleženci že imajo splošno znanje o spletnem komuniciranju v družbenih medijih, podpoglavje Bodite previdni, jim vodja usposabljanja ponudi kratek uvod in jih opomni, na kaj morajo biti previdni pri ustvarjanju spletnega profila:</p> <p>2. Vodja usposabljanja vpraša udeležence, česa se še spomnijo iz platforme za e-učenje v zvezi s komunikacijo prek aplikacij za takojšnje sporočanje in če so že razmislili, katera platforma družbenih medijev jim ustreza.</p>
30 minut	<p>USTVARJANJE RAČUNA ZA KOMUNICIRANJE V DRUŽBENIH MEDIJIH</p> <p>1. Udeleženci naj najprej razpravljajo o tem, katera aplikacija je zanje najprimernejša. Na podlagi spletnega usposabljanja bi morali znati prepoznati, katera aplikacija je primernejša in zakaj. Nato lahko aplikacijo prenesejo na svojo napravo (telefon/tablico) in začnejo z bolj praktično dejavnostjo. Če udeleženec že ima račun na družbenem omrežju, lahko drugemu udeležencu iz svoje skupine pomaga ustvariti svojega in mu pomaga pri odločitvi, katero aplikacijo izbrati. Če/v kolikor ima vsak udeleženec račun na družbenem omrežju, lahko obiščejo profile drug drugega in drug drugemu pokažejo, kako je njihov profil videti obiskovalcu. Udeleženci lahko komentirajo profile drug drugega in opozarjajo, če je preveč informacij vidnih in javno dostopnih.</p> <p>2. Vsak naj preveri svoje nastavitve zasebnosti in nastavi svoj profil, ko ima vsak svoj račun. Nato lahko začnejo krmariti po aplikaciji in opravljati poskusne video klice drug z drugim.</p> <p>3. Bistveno je, da pri tej dejavnosti sodelujejo, da uporabijo svoje komunikacijske spretnosti tako za spletne kot fizične namene.</p> <p>4. Udeleženci v manjših skupinah delijo svoje najpogosteje uporabljane komunikacijske kanale. Vsak udeleženec pove, kako je to orodje vključeno v njegovo vsakdanje ali poklicno življenje. Vodja usposabljanja spodbuja udeležence, da navedejo zelo konkretne primere komunikacijskih orodij, ki jih uporabljajo, in kako jim koristijo. V drugem krogu vsak udeleženec razloži, kako namerava uporabljati račun, ki ga je ustvaril, in je spodbujen, da ta račun deli s skupino.</p> <p><i>* Digitalni namig za udeležence: Zoom in druge spletne platforme ponujajo sobe za sestanke, v katerih lahko učenci opravljajo skupinsko delo. Vprašanja lahko objavijo v klepetu, tako da jih lahko vidijo vsi.</i></p>

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
30 minut	<p>RAZISKOVANJE PRIMERNIH MOŽNOSTI DRUŽBENIH MEDIJEV</p> <p>1. Udeleženci v istih skupinah kot pri prejšnji dejavnosti raziščejo različne možnosti komuniciranja prek spletnih družbenih medijev. Te možnosti so na voljo v virih te dejavnosti. Vsaka skupina najde 3 različne platforme/račune ali spletne strani družbenih medijev, ki ponujajo spletno komunikacijo in ki najbolj ustrezajo ciljem skupine. Uporabijo lahko računalnike, mobilne telefone, tablične računalnike ali katero koli drugo napravo, ki jim je med tečajem dostopna. Skupine spodbudite, da razmislijo o platformi, ki jo uporabljajo tudi njihovi družinski člani (vnuki), lahko gre tudi za virtualni prostor.</p> <p><i>* Digitalni namig: Vodja usposabljanja lahko predlogo naloži na Drive za vsako skupino, tako da jo lahko ureja vsak član skupine.</i></p> <p>2. Ko najdejo 3 različne možnosti, vsaka skupina izbere tisto, ki je zanjo najbolj zanimiva, in jo podrobneje razišče. O njej pripravijo frontalno predstavitev s pomočjo predloge. Vodja usposabljanja jih med postopkom podpira tako, da hodi od skupine do skupine in odgovarja na morebitna vprašanja.</p>
5 minut na skupino, sledijo vprašanja in odgovori drugih skupin	<p>DELITEV POTENCIALNIH KOMUNIKACIJSKIH PLATFORM NA INTERNETNIH DRUŽBENIH MEDIJIH</p> <p>Vsaka skupina z drugimi skupinami deli informacije o možni spletni komunikaciji in zakaj ustreza njihovim interesom. Druge skupine in vodja usposabljanja imajo možnost postaviti vprašanja ali podati povratne informacije skupini, ki predstavlja.</p>

UPORABNI VIRI::

Najpogostejša orodja za spletno komuniciranje:

- WhatsApp, Facebook Messenger, Telegram, Viber, Google Hangouts, Google Duo, Skype, Snapchat, Discord

Najpogosteje uporabljena orodja za igre ali komunikacijo na delovnem mestu:

- Gather Town je nekakšen križanec med Zoomom in 8-bitno videoigro. Omogoča ustvarjanje tematskih virtualnih prostorov od začetka ali na podlagi razumnega izbora predlog, ki vključujejo pisarniške komplekse, konferenčne sobe, šole, otoke, gradove in drugo: <https://www.gather.town/>
- Kumospace je še ena priljubljena platforma za delo in zabavo, postavljena v virtualno, a realistično okolje. Omogoča vam, da izdelate prostore po meri od začetka ali pa vnaprej pripravljenim predlogam dodate prilagojene elemente, kot so logotipi, glasba, pohištvo, videoposnetki YouTube in številni drugi zanimivi elementi <https://www.kumospace.com/>

2.2.3 - LEPO JE DELITI

To dejavnost lahko izvedete na dva možna načina. Če je na voljo dovolj prostora za gibanje, lahko vodja usposabljanja uporabi klobuk in samolepilne lističe. Če je prostora malo in je boljša statična izvedba, lahko vodja usposabljanja uporabi Mentimeter. V tem primeru je smiselno, da nalogo predhodno pripravite na platformi Mentimeter.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
20 minut	<p>ČAS ZA IZMENJAVO IDEJ IN BRAINSTORMING!</p> <ol style="list-style-type: none">1. Udeležence vprašajte, kakšne ustvarjalne zamisli imajo glede objavljanja na računih v družbenih medijih. Vsaka oseba naj razmisli o treh idejah za deljenje objav in jih zapiše.2. Moderator naj izbere nekaj idej za deljenje objav in jih glasno prebere (npr. 9 idej, če je 4-5 skupin). <i>**Digitalni namig: Če uporabljate platformo Mentimeter, se lahko osredotočite na tiste, ki so napisane največkrat (in se zato največkrat ponovijo).</i> <i>* Digitalni namig: Na platformi Mentimeter je najbolje, da nalogo pripravite z orodjem "word cloud". Tako bodo ideje prikazane grafično in videli boste, katere ideje so med učenci najpogostejše, saj bodo te besede večje. Primer uporabe word clouda.</i>3. Vsaka skupina naj izbere idejo, ki se ji zdi najbolj zanimiva.4. Nato naj v skupinah izvedejo brainstorming, da bi ugotovili, kakšno gradivo potrebujejo za oblikovanje vsebine, in pripravijo načrt za objavo idej.5. Ko vse skupine pripravijo nekaj idej, jih prosite, naj izberejo eno in jo pripravijo. Njihov cilj je, da to idejo razvijejo v konkretnih korakih za ustvarjanje objave. Canva povezava
25 minut	<p>ČAS ZA NAČRTOVALCE DRUŽBENIH MEDIJEV</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pri tej dejavnosti naj udeleženci uporabijo načrtovalnik in si zapišejo svojo strategijo deljenja in objavljanja. Udeleženci naj si zamislijo projekt, o katerem bi želeli objavljati. Ni nujno, da je projekt namišljen. Uporabijo lahko primere iz svojega življenja. Navdih lahko na primer črpajo iz svojega sedanjega ali preteklega delovnega mesta.2. Na koncu lahko svoje zamisli delijo drug z drugim in se pogovorijo o svojih načrtih.3. Namen te dejavnosti je razumeti in ceniti delo, ki ga morajo opraviti ustvarjalci vsebin, da ohranijo dnevno rutino objavljanja. Gre za dejavnost, ki simulira resnično delovno okolje ustvarjalca vsebin.

2.2.4 - VARNA UPORABA

Pomembno je, da vodja usposabljanja poudari, da je ustrahovanje na spletu pri uporabi družbenih medijev pogosto. Tekoča razprava naj se osredotoči na načine premagovanja ustrahovanja na spletu in sovražnega govora. Pri tej dejavnosti naj vodja usposabljanja vključi celotno skupino, da sodeluje skupaj.

Če udeleženci niso predhodno pregledali platforme, naj vodja usposabljanja razloži, kaj je ustrahovanje na spletu in sovražni govor, s pomočjo modula 2, ONLINE SOCIALIZATION AND COMMUNICATION (SOCIALIZACIJA IN KOMUNIKACIJA NA SPLETU) platforme za e-učenje.

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
30 minut	<p>USTRAHOVANJE NA SPLETU</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ker so udeleženci že napisali, kaj je ustrahovanje na spletu, se bodo z vodjo pogovorili o tem, kaj so se naučili.2. Vodja usposabljanja jih bo vprašal, ali prepoznajo razlike med drugimi vrstami ustrahovanja. Za nadaljevanje razprave lahko uporabijo predlogo.3. Vodja usposabljanja jih bo vprašal, kako se nameravajo izogniti ustrahovanju na spletu.4. Vodja usposabljanja vpraša udeležence, česa se še spomnijo z e-učne platforme v zvezi z ustrahovanjem na spletu in kaj so se naučili s to dejavnostjo.
20 minut	<p>BINGO Z NASLOVOM SOVRAŽNI GOVOR (HATE SPEECH BINGO)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pri tej dejavnosti bo vodja usposabljanja prosil udeležence, naj zapišejo besede, za katere menijo, da so sovražni govor. Cilj je preveriti, kako dobro so udeleženci razumeli, kaj točno je sovražni govor. Ko bodo zapolnili polja, bodo začeli razpravljati o nekaterih besedah.2. Po razpravi bo vodja usposabljanja udeležence prosil, naj besede, o katerih so razpravljali, nadomestijo z ukrepom, ki bi ga bilo treba sprejeti, da bi odpravili sovražni govor. Za zamenjavo besede bodo udeleženci ali vodja usposabljanja odstranili prvi listek, nato pa bodo svojo zamenjavo napisali spodaj. Zadostuje zamenjava treh do štirih besed. <p><i>* Digitalni namig: Skupine lahko uporabijo povezavo Canva in pišejo preko spleta..</i></p>

2.2.5 - PAMETNA UPORABA

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
20 minut	<p>KAJ SO ODVISNOSTI OD DRUŽBENIH MEDIJEV IN KAKO JIH PREPOZNATI?</p> <p>1. Vodja usposabljanja preleti usposabljanje in prepozna možne zasvojenosti z družbenimi mediji. Nato vodja usposabljanja vpraša udeležence, ali se lahko povežejo s katero od teh zasvojenosti. Naslednja razprava lahko vključuje vprašanje, ali vidijo, da imajo člani njihove družine podobne zasvojenosti.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vedno več časa preživijo na družbenih medijih2. Imajo vedno večjo željo po preverjanju družbenih medijev3. Uporabljajo družbene medije za beg pred težavami v resničnem življenju4. Občutijo vznemirjenost, ko ne morejo uporabljati družbenih medijev5. Motnje pri spanju in manjša produktivnost zaradi družbenih medijev6. Neuspešni poskusi prenehanja uporabe družbenih medijev
30 minutes	<p>KAKO PREMAGATI ODVISNOST OD DRUŽBENIH MEDIJEV?</p> <p>1. Vodja usposabljanja poda splošne nasvete za premagovanje zasvojenosti z družbenimi mediji in pozove udeležence, naj naredijo aktiven načrt, kako jih nameravajo uporabljati. Udeleženci se lahko razdelijo v skupine in razpravljajo o teh korakih ter o tem, kako so povezani z njihovim vsakdanjim življenjem. Izvajalec usposabljanja jih usmeri k vzpostavitvi in vzdrževanju zdravega odnosa z družbenimi mediji in virtualnim svetom.</p> <p>2. Vodja udeležence tudi spodbudi, da razmislijo o drugih načinih boja proti zasvojenosti z družbenimi mediji.</p>

2.2.6 - ICEBREAKER

Cilj te dejavnosti je, da udeleženci pregledajo vse opravljeno delo in na interaktiven način zagotovijo povratne informacije o doseganju določenih učnih rezultatov. Predloga, ki jo uporabite za to razmišljanje, je [M2ACTIVATE_Reflection_Template](#).

ČAS	OPIS POSAMEZNIH DELOV DEJAVNOSTI
<p>Od 20 do 30 minut je idealen čas za to dejavnost</p>	<p>REFLEKSIJA</p> <p>Navodila za dejavnosti za refleksijo</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dajte jim prvo gradivo in jih prosite, naj posamezno izpolnijo razdelke:<ol style="list-style-type: none">a. Moja najljubša dejavnost danes je bila:b. Danes sem se naučil/a:c. Moja povratna informacija je:d. Moji cilji za jutri so:2. Ko udeleženci opravijo prvo dejavnost, jih vodja usposabljanja razdeli v majhne skupine po 4 do 6 oseb, odvisno od velikosti razreda.3. Nato bo vodja vsaki skupini udeležencev dal nabor kartic, na primer 20, z besedami, številkami za razvrščanje, slikami (emojiji) ali izjavami. Po potrebi jim da tudi predmete, s katerimi morajo te kartice povezati (drug komplet kartic, zemljevid itd.).4. Razložite jim, ali morajo kartice razvrstiti v skupine pojmov, jih rangirati ali jih povezati z drugimi predmeti.5. Vodja usposabljanja bo razpravljal o vsaki temi, skupine pa bodo dvignile kartice, ki so jih razvrstile/primerjale/razvrstile. <p>*Udeležencem namenite 10 minut (ali nekoliko več, odvisno od zahtevnosti pojmov).</p> <p>Vsako skupino prosite, naj se s preostalimi člani razreda pogovori o tem, kako so uskladili ali razvrstili pojme.</p> <p><i>*Digitalni namig: Za to vajo lahko uporabite Miro ali Jamboard. Pri uporabi platform Miro ali Jamboard lahko učenci namesto simbolov uporabijo zapiske v različnih barvah.</i></p>

SREDSTVA ZA IZVAJANJE ODDELKA

ODDELEK 2



Viri so na voljo za prenos, tako da jih lahko učitelj in učenci natisnejo in po navodilih izpolnijo naloge.

2.2.1 - ICEBREAKER

ACTIVATE

Dve resnici in ena laž

Čas je, da se
spoznamo - s
preobratom!



S preprostimi koraki do statusa odličnega govorca

- Najprej zgradite odnos**

Ko se odličen govorec približa sodelavcu, si vzame čas, da mu reče "dobro jutro" in ga vpraša "kako si danes?" Učinek vzpostavljanja odnosov je neprecenljiv. Govorec pokaže, da ima ne glede na to, koliko je zaposlen ali preobremenjen, čas, da ga zanima za druge.
- Vedite, o čem govorijo**

Odlični govorci pridobijo znanje, vpogled in sposobnost naprednega razmišljanja, ki so potrebni, da si prislužijo spoštovanje svojih kolegov in znancev. Sodelavci ne bodo poslušali, če ne bodo verjeli, da ima govorec strokovno znanje, vendar bodo z njim preživeli čas, če bodo spoštovali govorčevo znanje in vrednost, ki jo govorec prinaša v pogovor.
- Prepoznavanje motivacije**

Ko govori nekdo drug, odlični govorci ne porabijo časa za pripravo odgovorov. Namesto tega postavljajo vprašanja za dodatna pojasnila in se prepričajo, da so dobro razumeli, kaj želi druga oseba povedati in se pri tem osredotočijo na poslušanje in razumevanje.
- Prisluhnite neverbalni komunikaciji**

Neverbalna komunikacija je pomembna v vsaki interakciji. Ton glasu, govornica telesa in obrazna mimika govorijo glasneje kot verbalna komunikacija ali dejanske besede v mnogih komunikacijskih izmenjavah.
- Pripravite jih, da bodo odprti za nove ideje**

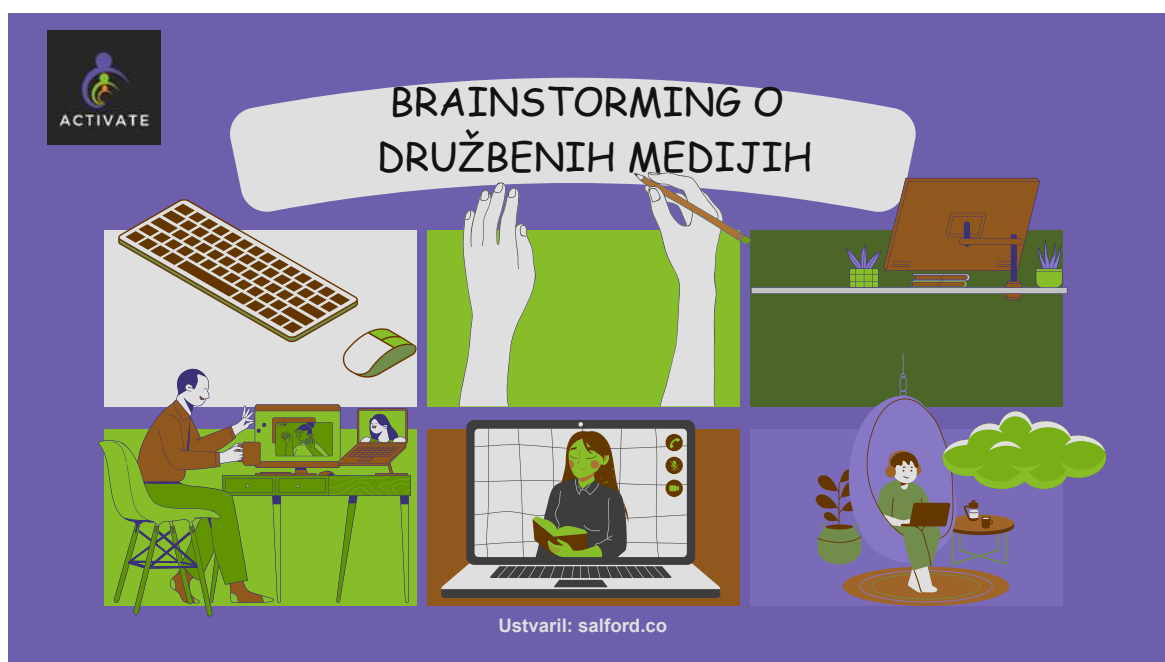
Nove ideje zaživijo ali umrejo v prvi komunikaciji. Z drugimi komunikacijskimi veščinami, ki so predstavljene tukaj, lahko poskrbite, da nova ideja v trenutku zacveti ali propade. Namesto da takoj zavrnejo novo idejo, pristop ali način razmišljanja, se odlični govorci ustavijo in razmislijo o možnostih.



Co-funded by the European Union



2.2.2 - ODDALJENA, A BLIŽNJA DEJAVNOST



(Kliknite na sliko, da odprete in prenesete dokument PDF)



Vrste ustrahovanja

Fizično ustrahovanje

udarjanje,
brcanje,
pljuvanje,
potiskanje,
spotikanje,
blokiranje

Kraja ali
uničevanje
lastnine
nekoga.

Verbalno ustrahovanje

draženje,
žalitve,
šale,
norčevanje,
zlobni
komentarji,
grožnje

Komentiranje
telesa ali
fizičnih
lastnosti
nekoga.

Socialno ustrahovanje

ignoriranje,
širjenje
govoric,
spravljanje
nekoga v
zadrego,
laganje o
nekom

Deljenje
informacij ali slik,
ki bodo
škodljivo
vplivale na drugo
osebo.

Spletno ustrahovanje

grožnje na
spletu,
objavljanje
žaljivih stvari,
širjenje
komentarjev ali
govoric.

Deljenje
žaljivih besedil,
slik,
videoposnetko v
ali e-poštnih
sporočil o
nekom.



2.2.5 - PAMETNO JO UPORABITE



bingo

Zamenjajte besede sovražnega govora z dejanjem za njegovo odpravo.



KAKO SE ZNEBITI ZASVOJENOSTI 7 DRUŽBENIMI MEDIJI



ODSTRANITE APLIKACIJE ALI IZKLOPITE OBVESTILA DRUŽBENIH MEDIJEV

Večina ljudi brezglavo pregleduje družbena omrežja, zato ustvarite majhno oviro tako, da izklopite obvestila. Če naslednjič, ko vzamete telefon v roke, ne vidite obvestila ali opozorila družbenega omrežja, boste boste manj nagnjeni k temu, da bi tam preživljali čas.



PREIZKUSITE NOVE HOBIJE ALI DEJAVNOSTI

Novo zanimanje ali dejavnost lahko zmanjša uporabo družbenih medijev. Preživeli boste manj časa na družbenih omrežjih in imeli boste več časa, da boste prisotni in za druženje.



IZZIV 'BREZ DRUŽBENIH MEDIJEV'

Izzovite se, da preživite določeno količino časa brez preverjanja družbenih medijev, pa naj bo to nekaj ur ali cel teden.



POSTAVITE IN SE DRŽITE MEJA

Večina telefonov in tabličnih računalnikov vam omogoča, da si ogledate, koliko časa ste porabili za določene aplikacije. Določite si časovno omejitev in se je držite ali pa uporabite aplikacijo, ki prepove uporabo družbenih medijev, ko dosežete svojo omejitev.



2.2.5 - PAMETNO JO UPORABITE

2.2.6 - REFLEKSIJA

 **MOJA REFLEKSIJA** 

<p>MOJA NAJLJUBŠA AKTIVNOST DANES:</p> <p><i>čas je, da razmislite o svojem dnevu!</i></p>	<p>DANES SEM SE NAUČIL/A:</p> <p><i>vsak dan se nekaj naučimo! Kaj si se danes naučil/a?</i></p>	<p>MOJI CILJI ZA JUTRI SO:</p> <p><i>postavljanje ciljev je pomembno, da se lahko še naprej učimo</i></p>
	<p>MOJE POV RATNE INFORMACIJE SO:</p>	



**Sofinancira
Evropska unija**

Ta projekt je financiran s podporo projekta ERASMUS+ Evropske komisije. Ta publikacija odraža samo stališča njenih avtorjev in niti Evropska komisija niti SEPIE nista odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.