
DIGITĀLĀ LABBŪTĪBA

9.–12. klase

► Stundas mērķis

Analizēt, kā tehnoloģijas mūs ietekmē, un zināt vismaz trīs veidus, kā samazināt tehnoloģiju ietekmi uz mums.

► Caurviju prasme

Digitālā un medijpratība

► Jēdzieni, atslēgas vārdi

Digitālā labbūtība

► Resursi

Projektors, dators ar interneta pieslēgumu

Skolēniem – mobilie tālruņi vai planšetes ar interneta pieslēgumu

Ilgums: 40 minūtes

Uzmanības piesaiste, aktivizēšana (5 min.)

1. Skolotājs stundas sākumā pasaka vārdu savienojumu “digitāla labbūtība”. Katrs skolēns pasaka pirmo asociāciju, ko rada šī frāze.

Digitālā labbūtība – daļa no daudzveidīgas un savstarpēji saistītas labklājības, kas ietver emocionālo (mentālo), fizisko, sociālo, vides u.c. veida labbūtību, tostarp digitālo, kas viennozīmīgi saistīta ar citām labbūtības jomām. Digitālā labbūtība ir spēja sabalansēti un gudri lietot dažādas tehnoloģijas, lai tās veicinātu pozitīvu devumu dažādās dzīves jomās (profesionālajā jomā, cilvēka veselībā, savstarpējās attiecībās, finansēs). Būtiski, lai tehnoloģiju lietošana nerada negatīvas lietošanas sekas. Tās var izpausties kā atkarības un draudi personas veselībai, drošībai un privātam, kā arī nest finansiālus zaudējumus.

2. Spēle – balsojums. Skolotājs sauc apgalvojumu pārus, no kuriem skolēni izvēlas vienu. Spēles mērķis ir parādīt, cik nozīmīgas tehnoloģijas ir mūsu ikdienā.

Pēc balsojuma tiek pārrunātas skolēnu izvēles.

Ko jūs izvēlētos?

- Mēnesi neizmantojot sociālos tīklus, internetu, bet pēc tam atkal lietot to neierobežotu laiku. Gada garumā katru dienu izmantot sociālos tīklus, internetu 5 minūtes.
- Mēnesi neizmantojot sociālos tīklus, internetu. Izmantojot sociālos tīklus, internetu, bet stingrā vecāku pārraudzībā.
- Nedēļu neizmantojot mobilo tālruni. Ēst vienu un to pašu ēdienu visu mūžu.

Galvenā daļa (30 min.)

1. Skolēni izmanto 4. lpp. no mācību materiāla "Esi digitālā līmenī!" (<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/dienasgramata-esmu-digitala-limeni>), pārrunā biežāk izjustās emocijas un analizē savu digitālo labsajūtu.



2. Skolēni aizpilda 1. testu "Esi līdzsvarā!" (<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/testi-tu-esi-tas-ko-tu-dari>). Pēc testa izpildes katrs skolēns:

- pasaka vienu jaunu faktu, ko uzzinājis;
- papildina kādu testā minēto faktu ar savu piemēru.



3. Skolēni grupās iepazīstas un pieņem / noraida virtuālā restarta izaicinājumu, savu izvēli argumentē (<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/virtualais-restarts>).



Refleksija (5 min.)

Skolēni izpilda pašnovērtējuma testu: <https://drossinternets.lv/lv/materials/download/dienasgramata-esmu-digitala-limeni> (8., 9. lpp.) un uzraksta secinājumu. Secinājumus pārrunā klasē!



Papildu informācija. Eksperiments materiālā "Esi digitālā līmenī!":

<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/dienasgramata-esmu-digitala-limeni> (10., 11. lpp.)

