



MQposilovna

E-CVIČEBNICE

PRO POSILOVÁNÍ MEDIÁLNÍ GRAMOTNOSTI

KRUHOVÝ TRÉNINK PRO POKROČILÉ
2. LEKCE

JSNS.CZ
Jeden svět na školách



VÍTEJTE V MQposilovně!

V MQposilovně se posiluje mediální gramotnost.

K čemu je dobré mít mediální gramotnost v kondici?

Mediální gramotnost je souhrnem znalostí a dovedností, které využijeme, když:

- se pohybujeme v online prostoru
- zveřejňujeme na internetu informace o sobě nebo o svých blízkých
- chceme chránit své soukromí a minimalizovat digitální stopu, kterou zanecháváme
- chceme omezit zobrazenou online reklamu
- potřebujeme vyhledat spolehlivé informace
- se dozvídáme z webů nebo příspěvků na sociálních sítích o tom, co se děje v ČR a ve světě
- se mezi zobrazenými příspěvky objeví fake news, hoax nebo dezinformace
- nastavujeme u webových služeb hesla a další metody zabezpečení
- chceme mít pod kontrolou, kolik času trávíme na počítači a mobilu
- a v mnoha dalších situacích

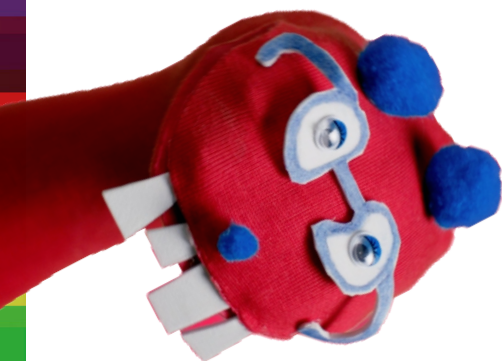
MQposilovna je e-cvičebnice, kde najdete 5 tréninkových lekcí, které se těmito tématy zabývají.

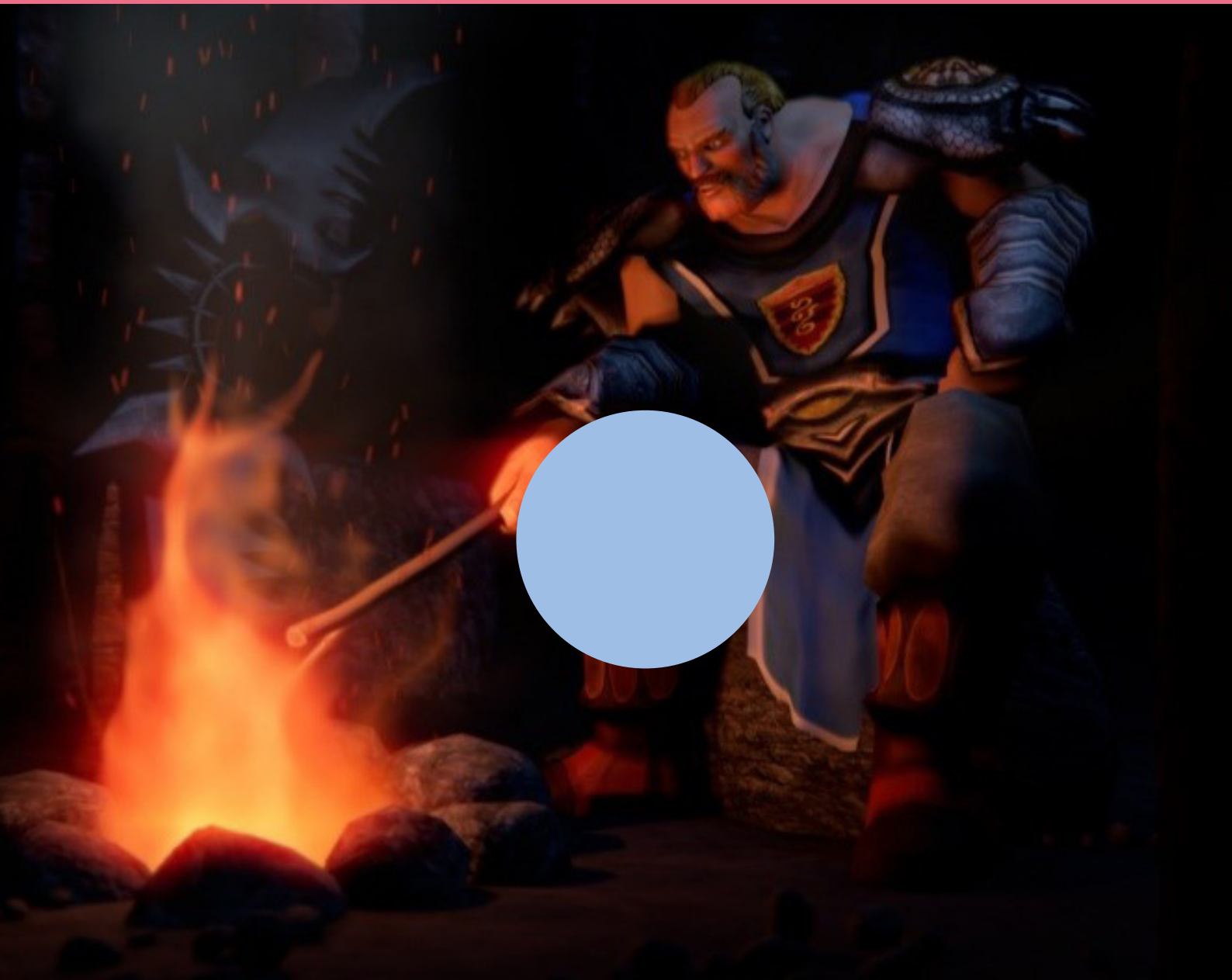
Jak to v MQposilovně funguje?

- **Připravte si tréninkové náčiní** – stáhněte si tento pdf dokument do svého počítače a pamatujte si, kde ho máte uložený, abyste se k němu mohli kdykoliv vrátit.
Tip: Lekci (PDF) si nejdříve stáhněte a až poté vyplňujte, jinak vaše práce nemusí být uložena.
- **Začněte trénink rozcvíčkou** – podívejte se na uvedené krátké video, na jeho zhlédnutí budete potřebovat připojení k internetu.
- **Pak se pusťte do samotného tréninku** – projděte všechny úkoly v této lekci. Úkoly můžete vyplňovat postupně a práci si průběžně ukládat. Pokud během vypracování úkolů narazíte na nějaký zádrhel, poradte se se svým vyučujícím, jak ho vyřešit.

Než začnete, vyplňte své jméno a příjmení:

Na konci každého tréninku si nezapomeňte svoji práci uložit.





LEKCE 2: JAK JSEM VYHRÁL

*Animovaný dokument a tři příběhy
vyprávěné ústy hrdinů ze světa videoher*

ROZCVIČKA

Podívejte se v rámci rozcvičky na [Jak jsem vyhrál.](#)

Poznámka: Pokud vám odkaz na video nefunguje, zadejte do prohlížeče jsns.cz/mv/jak-jsem-vyhral.

 **ÚKOL 1**

Odpovězte stručně (max. 300 znaků) na následující otázky.

1. Co vnímáte jako pozitiva hraní počítačových her? V čem může být obohacující? Uveďte alespoň tři pozitiva.

2. Co může být naopak rizikem nebo nevýhodou spojenou s hraním počítačových her? Uveďte alespoň tři negativa.

ÚKOL 2

Kde začíná závislost? Odpovězte na otázky níže.

1. Jak často se vám staly následující věci v posledních 12 měsících? Zaškrtněte na každém řádku jedno políčko.

Nejedl/a jsem nebo nespál/a kvůli internetu.

Velmi často Často Občas Nikdy / téměř nikdy

Cítil/a jsem se nepříjemně, když jsem nemohl/a být na internetu.

Velmi často Často Občas Nikdy / téměř nikdy

Přistihl/a jsem se, že surfuji na internetu, i když mě to moc nebaví.

Velmi často Často Občas Nikdy / téměř nikdy

Zanedbával/a jsem rodinu, přátele, školní práce nebo koníčky kvůli času strávenému na internetu.

Velmi často Často Občas Nikdy / téměř nikdy

Snažil/a jsem se omezit čas, který trávím na internetu, ale neúspěšně.

Velmi často Často Občas Nikdy / téměř nikdy

2. Jak se projevuje závislost? Jak ji lze definovat?

Nejdřív napište, co vás napadne.

Oborníci hovoří o závislosti, když je splněno všech 6 hlavních projevů. Doplňte jejich názvy. V případě potřeby si vezměte na pomoc internet.

a/ V Z AČNOST

b/ Z NY Á ADY

c/ T ER CE

d/ VYK Í ŘÍZ KY

e/ O FLIK

f/ LAPS

BONUSOVÝ ÚKOL

Vyberte si jedno z následujících témat a natočte k němu (např. na telefon) tříminutové video (nebo audio).

1. Moje oblíbená počítačová hra je... (popište nebo ukažte ve videu, jak vypadá, co se vám na ní líbí, jaký hraje význam ve vašem životě apod.)
2. Hraní počítačových her mě neoslovuje, protože... (vysvětlete proč, řekněte nebo ukažte ve videu, čemu se věnujete ve svém volném čase raději...)

Natočené video (nebo nahrané audio) zašlete pak svému vyučujícímu způsobem, na kterém jste domluvení (e-mailem, nahráním na domluvené místo apod.).

GRATULUJEME, PROŠLI JSTE ÚSPĚŠNĚ TRÉNINKEM. CO SI Z NĚJ ODNÁŠÍTE?

Zaškrtněte vše, co pro vás platí:

- vnímám, že hraní počítačových her má svá pozitiva i negativa
- uvědomuji si, že hraní her může ovlivňovat mé vztahy s ostatními lidmi v mém okolí
- mám pod kontrolou, kolik času věnuji počítačovým hrám
- znám znaky závislosti

Co dalšího jste se díky této lekci naučili nebo si uvědomili?

