

*Drodzy uczniowie. Spędzacie w tej chwili wyjątkowo dużo czasu w domu. Poza tym, że macie obowiązki, które wyglądają inaczej niż zazwyczaj, to zapewne troszeczkę czasu wam zostaje, który wypełniacie w jakiś sposób. Być może część z was głównie korzysta wówczas z Internetu. Dlatego dzisiejsza lekcja ma przypominać o zagrożeniach płynących z nadmiernego korzystania z Internetu, wpływu tej sytuacji na psychikę i zachowanie. Będzie również o objawach uzależnienia od Internetu.*

Temat: **Ciemna strona komputera**

Na początek jednak pilne sprawy bieżące. Wysłałam do waszych rodziców informację o próbnym egzaminie. Wam również ją przekazuję.

Centralna Komisja Egzaminacyjna oraz okręgowe komisje egzaminacyjne przygotowują materiały do **przeprowadzenia próbnego egzaminu ósmoklasisty** z języka polskiego, matematyki oraz języków obcych nowożytnych. Zainteresowane szkoły będą mogły przeprowadzić taką próbę **od 30 marca do 1 kwietnia br.**

Wszystkie niezbędne materiały do przeprowadzenia egzaminów zostaną zamieszczone na stronie internetowej CKE oraz na stronach okręgowych komisji egzaminacyjnych w następujących terminach:

- 30 marca br. (poniedziałek), ok. godz. 9:00 – język polski;
- 31 marca br. (wtorek), ok. godz. 9:00 – matematyka;
- 1 kwietnia br. (środa), ok. godz. 9:00 – języki obce nowożytne.

Proszę Państwa o zapoznanie się z komunikatem MEN i CKE, który przekazujemy w załączeniu, a także poinformowanie nauczycieli, uczniów klas VIII i ich rodziców o przygotowaniach do próbnego egzaminu. W komunikacie znajdują Państwo m.in. wskazówki, jak w warunkach kształcenia na odległość można przeprowadzić egzamin i przekazać nauczycielom zadania do oceny. Zasady oceniania CKE przekaże dyrektorom w późniejszym terminie.

Mam nadzieję, że w próbnym egzaminie ósmoklasisty weźmie udział jak najwięcej uczniów.

*Z wyrazami szacunku*

*Dariusz Pionkowski*

*Minister Edukacji Narodowej*

Załącznik:

Warszawa, 26 marca 2020 roku

## Próbny egzamin ósmoklasisty – informacja MEN i CKE

Centralna Komisja Egzaminacyjna oraz okręgowe komisje egzaminacyjne przygotowują materiały do przeprowadzenia próbnego egzaminu ósmoklasisty z języka polskiego, matematyki oraz języków obcych nowożytnych (angielskiego, francuskiego, hiszpańskiego, niemieckiego, rosyjskiego i włoskiego). Zainteresowane szkoły będą mogły przeprowadzić taką próbę od 30 marca do 1 kwietnia br. Propozycja próbnego egzaminu to element wspólnych działań CKE i Ministerstwa Edukacji Narodowej, aby w czasie zawieszenia zajęć w szkołach, wesprzeć dyrektorów w ich bieżących zadaniach.

*- Co roku wiele szkół przeprowadza próbne egzaminy. Obecnie, mając na uwadze wyjątkową sytuację zawieszenia zajęć w szkołach, wspólnie z Centralną Komisją Egzaminacyjną chcemy wspomóc dyrektorów i nauczycieli również w kwestii organizacji próbnego egzaminu dla ósmoklasistów, aby mogli oni skupić się na realizacji zadań w nowej sytuacji – podkreślił Minister Edukacji Narodowej Dariusz Piontkowski.*

### Arkusze do egzaminu próbnego

Materiały obejmą zarówno arkusze w wersji standardowej, jak i te dostosowane do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami. Wszystkie materiały, w tym nagrania w formacie mp3 do zadań na rozumienie ze słuchu w arkuszach z języków obcych nowożytnych, zostaną zamieszczone na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej ([www.cke.gov.pl](http://www.cke.gov.pl)) oraz na stronach internetowych okręgowych komisji egzaminacyjnych w następujących terminach:

- 30 marca br. (poniedziałek), ok. godz. 9:00 – język polski;
- 31 marca br. (wtorek), ok. godz. 9:00 – matematyka;
- 1 kwietnia br. (środa), ok. godz. 9:00 – języki obce nowożytne.

### Zasady oceniania zadań

CKE przygotowała również zasady oceniania rozwiązań zadań. W pierwszej kolejności zostaną one przekazane wyłącznie dyrektorom szkół podstawowych, w których w 2020 r. jest przeprowadzany

egzamin ósmoklasisty, za pośrednictwem systemu informatycznego SIOEO. Dyrektorzy będą proszeni o udostępnienie tych dokumentów nauczycielom, którzy podejmą decyzję o ocenieniu prac przekazanych przez uczniów. Zasady oceniania zostaną zamieszczone 8 kwietnia br. na stronie internetowej CKE.

### **Poinformowanie uczniów i rodziców**

Zachęcamy do tego, aby szkoły, które zechcą wziąć udział w próbnym egzaminie, przekazały uczniom informację o terminie jego przeprowadzenia. Wskazane jest, aby uczniowie – po pobraniu materiałów ze strony CKE lub wybranej OKE – rozwiązali zadania w domu w takim czasie, jaki jest przeznaczony na wykonanie zadań na egzaminie, zapisując swoje rozwiązania w ustalonej przez szkołę/nauczyciela formie, np.

- w pliku w edytorze tekstów;
- na wydruku – należy jednak pamiętać, że nie każdy uczeń dysponuje w domu drukarką;
- korzystając z karty odpowiedzi, która będzie zamieszczona na stronie razem z arkuszem (plik edytowalny, w którym odpowiedzi będzie można zapisać komputerowo albo odręcznie);
- na zwykłej kartce papieru, numerując kolejno rozwiązywane zadania.

### **Kontakt z nauczycielem**

Proponujemy również, aby uczniowie przesłali swoje rozwiązania do nauczycieli (np. e-mailem w formie uzupełnionych plików lub zdjęć poszczególnych kartek rozwiązań), którzy – korzystając ze szczegółowych zasad oceniania rozwiązań zadań – będą mogli te odpowiedzi sprawdzić i ocenić oraz przekazać uczniom informację zwrotną, np.

- w postaci krótkiego komentarza w e-mailu;
- podczas spotkania *on-line* – indywidualnego albo z grupą;
- w postaci komentarzy w pliku – w przypadku, jeśli uczeń przesłał odpowiedzi w pliku edytowalnym.

Jeżeli nie będzie to możliwe, można rozważyć przekazanie zbiorczej informacji wszystkim uczniom (np. prowadząc z uczniami „rozmowę” w formie tworzonego wspólnie dokumentu na jednej z dostępnych platform umożliwiających wspólną pracę) już po ogłoszeniu zasad rozwiązań zadań na stronie CKE (8 kwietnia br.).

### **Egzamin próbny dla wszystkich chętnych uczniów**

Dyrektorzy szkół proszeni są o zadbanie o to, aby w próbnym egzaminie mogli wziąć udział wszyscy uczniowie, którzy wyrażą taką chęć. Jeżeli dany uczeń nie ma w domu dostępu do internetu, należy rozważyć możliwość przekazania mu arkuszy w formie wydruków lub przygotowanie wydruków do odbioru w szkole.

Przeprowadzenie próbnego egzaminu ósmoklasisty jest **dobrowolne**. Centralna Komisja Egzaminacyjna proponuje, aby próbny egzamin ósmoklasisty został przeprowadzony w warunkach zbliżonych do obowiązujących podczas właściwego egzaminu (np. godzina rozpoczęcia pracy z arkuszem egzaminacyjnym, samodzielne rozwiązywanie zadań przez uczniów), choć mam pełną świadomość, że w warunkach domowych może to być trudne do zrealizowania.

Próbny egzamin ósmoklasisty powinien być przeprowadzany wyłącznie w celu informacyjnym (tj. danie uczniom kolejnej szansy pracy z arkuszem egzaminacyjnym w czasie przeznaczonym na rozwiązanie zadań na egzaminie) oraz diagnostycznym (tj. zidentyfikowania wiadomości i umiejętności, które dany uczeń opanował już w stopniu zadowalającym, oraz wiadomości i umiejętności, które wymagają jeszcze doskonalenia). Centralna Komisja Egzaminacyjna za nieuzasadnione uważa wystawianie ocen cząstkowych na podstawie uzyskanych przez danego ucznia wyników egzaminu próbnego z poszczególnych przedmiotów.

### **Dodatkowe informacje i materiały dotyczące egzaminu ósmoklasisty**

Szczegółowe informacje o egzaminie ósmoklasisty dostępne są na stronach internetowych CKE ([www.cke.gov.pl](http://www.cke.gov.pl)) oraz okręgowych komisji egzaminacyjnych.

Uczniowie, ich rodzice oraz nauczyciele mogą z tych stron nieodpłatnie pobrać:

- [informatory](#) o egzaminie ósmoklasisty z poszczególnych przedmiotów
- [przykładowe arkusze egzaminacyjne](#) z poszczególnych przedmiotów
- [arkusze](#) pierwszego próbnego egzaminu ósmoklasisty
- [arkusze](#) egzaminu ósmoklasisty przeprowadzonego w 2019 r.
- [osiem zestawów zadań](#), zawierających wskazówki oraz szczegółowe wyjaśnienia rozwiązań zadań i przykładowe realizacje odpowiedzi w zadaniach otwartych
- [filmy](#) o egzaminie ósmoklasisty z poszczególnych przedmiotów.

Departament Informacji i Promocji  
Ministerstwo Edukacji Narodowej

Przejdźmy teraz do głównego tematu.

Zapewne potraficie wymienić funkcje Internetu (informacyjna, wychowawcza, rozrywkowa oraz integracji społecznej).

Znacie również problemy i zagrożenia związane z Internetem (zawieranie znajomości z nieznajomymi, ujawnianie prywatnych danych, łamanie praw autorskich, pornografia/promocja seksu, gloryfikacja zabawy i rozrywki, zatracenie poczucia granicy pomiędzy rzeczywistością a fikcją, wszechobecność przemocy, uzależnienie od komputera i Internetu, słaba komunikacja w rodzinie).

Za chwilę wypełnicie na własny użytek ankietę diagnozującą zagrożenie uzależnienia od internetu. Wcześniej jednak spróbujcie odpowiedzieć na poniższe pytania.

- dlaczego korzystacie z Internetu?
- jakie są wasze doznania, emocje, gdy korzystacie z Internetu?
- ile czasu średnio spędzacie w ciągu dnia przed komputerem?
- czy zdarza wam się myśleć o komputerze będąc w szkole?
- co o waszym graniu czy czasie spędzonym przed komputerem sądzą rodzice?
- czy rodzice ograniczają wam czas przeznaczony na komputer, co wtedy czujecie?
- czy zdarzyło wam się zaniedbać jakieś obowiązki, ponieważ komputer był ważniejszy?
- czy rodzice mają wpływ na to, w jakie gry grywacie i czy w ogóle interesują się tym?
- co sądzicie o grach brutalnych?
- wyobraźcie sobie, że jesteście dorośli – czy pozwolilibyście swojemu dziecku spędzać tyle czasu przed komputerem i grać w gry z dużą dawką agresji?
- czy można uzależnić się od gier lub Internetu i jak to się waszym zdaniem objawia?

A teraz ankietę.

- 1) Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem (myślisz o poprzednich, bądź następnych pobytach w sieci)?
- 2) Czy czujesz potrzebę używania Internetu przez coraz dłuższe okresy czasu ?
- 3) Czy wielokrotnie miałeś nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu?
- 4) Czy czułeś się niespokojny, markotny, zirytowany, przygnębiony gdy próbowałeś ograniczyć czas w Internecie lub zaprzestać korzystania z niego?
- 5) Czy pozostajesz w sieci dłużej niż pierwotnie planowałeś?
- 6) Czy ryzykujesz utratę ważnych relacji, prac, możliwości kariery lub nauki z powodu Internetu?
- 7) Czy oszukałeś kogoś z rodziny bliskich lub terapeutów, aby ukryć narastający problem Internetu?
- 8) Czy używasz Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na pogorszony nastrój(uczucia bezradności, winy, lęku, depresji)?

Jeśli osoba, biorąc po uwagę okres ostatniego roku, odpowie na pięć z powyższych twierdzeń "tak", to jest ona bardzo zagrożona uzależnieniem od Internetu.

Zapoznajcie się teraz jak objawia się uzależnienie od Internetu.

Uzależnienie internetowe, IAD (z ang. Internet Addiction Disorder), polega na ustawicznym spędzaniu czasu na kontaktach z komputerem, a zwłaszcza z Internetem, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem "bycia w sieci" osoby uzależnionej. Problem pojawia się wtedy, gdy w życiu zanikają kontakty z żywymi ludźmi a pozostaje jedynie kontakt z komputerem, są zaniedbywane codzienne obowiązki oraz następuje utrata kontroli nad czasem i sposobem jego użytkowania. Objawy uzależnienia internetowego:

1. traktowanie komputera jako środka na łagodzenie stresu,
2. odczuwanie irytacji w sytuacjach innych niż kontakt z komputerem,
3. podawanie nieprawdziwych danych na pytanie o czas spędzany przy komputerze,
4. izolacja,
5. utrata kontaktu z rodziną, z rówieśnikami, z otoczeniem,
6. osłabienie kondycji fizycznej spowodowane brakiem ruchu,
7. zaprzestanie chodzenia do szkoły,
8. brak dbałości o własną higienę i podstawowe potrzeby(jedzenie, picie)
9. po odizolowaniu od komputera osoba uzależniona zaczyna mieć takie same objawy abstynencyjne jak w przypadku innych uzależnień (alkohol, narkotyki). Objawami tymi są: agresja, rozdrażnienie, bezsenność, depresja, czy nawet próby samobójcze.

Jeśli ktoś chciałby zgłębić wiedzę na temat zapobiegania, diagnozy i terapii uzależnienia od Internetu polecam obszerny artykuł (link poniżej). Można tam również znaleźć informacje o innych uzależnieniach np. zakupoholizm, zaburzenia odżywiania itp.

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/uzaleznienie-od-internetu/>

W razie pytań dotyczących spraw bieżących pozostaję z wami w kontakcie mailowym.

Wychowawczyni