



درس ۱۹

مراقب اضافه بار باشید!

در درس ۱۷ از شما خواسته شد، میزان «مصرف رسانه‌ای» خود را در طول هفته در جدول صفحه ۱۳۳ بنویسید و نتیجه را جلسه بعد به کلاس بیاورید. اکنون با همان نتایج کار را ادامه می‌دهیم.



فعالیت گروهی



میزان «مصرف رسانه‌ای» خود در طول هفته را در گروه ارائه، و با دیگر اعضا مقایسه کنید.

- چه تفاوت و شباهتی بین مصرف رسانه‌ای اعضای گروه وجود دارد؟
- بیشترین و کمترین میزان استفاده متعلق به کدام رسانه است؟
- جمع کل ستون آخر برای هر نفر چند ساعت و دقیقه است؟
- میانگین مصرف رسانه‌ای اعضای گروه در یک هفته چند ساعت و دقیقه است؟



- نتیجه بررسی‌های گروه خود را روی مقوا یا تابلو بنویسید. نتایج را با دیگر گروه‌ها مقایسه کنید.
- در مجموع، بیشترین و کمترین میزان استفاده متعلق به کدام رسانه است؟
- میانگین مصرف رسانه‌ای کلاس در یک هفته چند ساعت و دقیقه است؟
- در کلاس درباره هدف خود از کاربرد پرمصرف‌ترین رسانه‌ها گفت‌و‌گو کنید. هدف شما با کدام موارد زیر همخوانی دارد؟
- دریافت و انتشار خبر و اطلاعات
- تفریح و سرگرمی
- دریافت و ارائه راهنمایی
- آموزش و انتقال فرهنگ

رژیم مصرف

همه ما برای زنده ماندن و داشتن جسمی سالم، نیازمند خوردن و آشامیدن هستیم؛ اما هر چیز را برای تغذیه انتخاب نمی‌کنیم. می‌دانیم که مواد غذایی ارزش‌های غذایی مختلف دارند و همه به یک اندازه برای سلامت مفید نیستند. بسته به جنسیت، سن، وزن، قد، وضعیت جسمانی و با مشورت و راهنمایی بزرگ‌ترها و متخصصان باید از یک دستورالعمل صحیح در انتخاب و مصرف مواد غذایی استفاده کنیم. رعایت این دستورالعمل یا «رژیم مصرف» غذایی به ما قدرت انتخاب در رویارویی با انواع خورده‌ها را می‌دهد و می‌تواند تا حد زیادی سلامت ما را تضمین کند.

رژیم مصرف رسانه‌ای

۵

اگر رژیم مصرف رسانه‌ای به‌درستی طراحی نشود، در فضای اشباع رسانه‌ای و بمباران اطلاعاتی خفه خواهیم شد.

۱

کسانی که سواد رسانه‌ای دارند، رژیم مصرف متعادلی دارند و از منابع و رسانه‌های مختلف به میزان مشخصی اطلاعات می‌گیرند.

۴

رژیم مصرف رسانه‌ای را به‌شبه موکول نکنیم و همین حالا برای آن اقدام کنیم.

۲

به‌اینکه چه میزان اطلاعات‌مان را از کدام رسانه می‌گیریم حساس باشیم.

۳

از سفره رنگین رسانه‌هایی که پیش روی ماست مدیریت‌شده مصرف کنیم.

■ آیا در رژیم غذایی، برای خوردن و آشامیدن برخی مواد ممنوعیت مطلق وجود دارد؟

■ آیا می‌توانیم خوراکی‌های سالم و مفید را به هر میزان و در هر زمانی استفاده کنیم؟

پیام‌های رسانه‌ای را نیز می‌توان همانند غذای روح در نظر گرفت با این تفاوت که حجم و گوناگونی پیام‌های رسانه‌ای که در طول روز به ما می‌رسد، گاهی اوقات خیلی بیشتر از خوراکی‌های در دسترس ماست! به همین دلیل ضروری است که در برابر جریان سیل‌آسای پیام‌ها، رژیمی انتخاب کنیم تا ضمن درجه‌بندی رسانه‌های دور و اطرافمان از میان اطلاعات و پیام‌های پیرامونی، آنچه را موردنیازمان هست، دریافت کنیم. همچنین تشخیص دهیم که کدامیک از پیام‌های رسانه‌ای را نادیده بگیریم و از رویارویی با آنها پرهیز کنیم تا در برابر حجم انبوه اطلاعات و پیام‌های درست و نادرست، ضمن مدیریت هوشمندانه بهره‌مندی از پیام‌های رسانه‌ای، قدرت تحلیل، نقد و پردازش ذهنی‌مان را از دست ندهیم. قورمه‌سبزی حتی اگر با بهترین مواد اولیه و بهترین شکل هم پخته شود، زیاد خوردنش دل‌درد می‌آورد! یعنی در رژیم مصرف مواد غذایی هم باید مشروط و محدود عمل کرد؛ مشروط به سالم بودن و محدود به میزان موردنیاز. همین دستور را برای رسانه‌ها نیز به کار می‌بندیم. بسیاری از ما از رسانه‌ها برای پر کردن اوقات فراغت یا تنهایی خود استفاده می‌کنیم و وقتی به خود می‌آییم که ساعت‌ها مشغول تماشای تلویزیون، بازی‌های ویدئویی، وبگردی و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی هستیم و دیگر وقت، توان و حوصله‌ای برای تکالیف درسی یا گفت‌وگو با اعضای خانواده نمانده است. برای اینکه رسانه‌ها وسیله رشد و اعتلای ما - و نه مانع شکوفایی استعدادها - باشند، باید با اولویت‌بندی به سراغ استفاده از رسانه‌ها برویم و مشروط و محدود از آنها استفاده کنیم.



گفت‌وگوی کلاسی



■ آیا با دیدگاه استفاده مشروط و محدود از رسانه‌ها موافق هستید؟ چرا آری، چرا خیر؟

■ در صورت موافقت با استفاده مشروط و محدود به کمک هم کلاسی‌های خود چند اولویت

مهم را در استفاده روزانه از زمان و رسانه‌ها نام ببرید و جدول صفحه بعد را تکمیل کنید.

■ به نظر شما در استفاده از رسانه‌ها چه محدودیت‌ها و شروطی را باید در نظر گرفت؟



فرض کنید در ورود به صفحه یک خبرگزاری برخط (آنلاین) با ۲۴ عنوان خبری زیر روبه‌رو می‌شوید:

کدام یک از عنوان‌ها (تیترها) شما را به دنبال کردن مطلب، بیشتر ترغیب می‌کند؟ به چهار مورد از جذاب‌ترین عنوان‌ها نمرهٔ پنج و به چهار مورد از غیرجذاب‌ها نمره صفر بدهید؛ سپس نمره‌هایی را که در نظر گرفتید با هم‌گروهی‌ها و گروه‌های دیگر مقایسه کنید.

ردیف	عنوان (تیتر) خبر	بازبین	ارزش‌مندی
۱	حادثه تروریستی گلزار شهدای کرمان انتقام دشمن از مردم ایران		
۲	عملیات «وعده صادق» نمایش اقتدار ایران بود		
۳	کارشناس امریکایی: نقش ایران در جنگ علیه داعش حیاتی بود		
۴	جوانی مادر خانم بازیگر		
۵	تیم ربانیک دانش‌آموزی ایران نایب قهرمان جهان شد		
۶	ماهواره ملی ایران در مدار بالای زمین (ژئو) قرار می‌گیرد		
۷	فعالیت ۱۸ هزار جاسوس سیا در عراق و افغانستان		
۸	فاز یک بندر چابهار را در تحریم‌ها ساختیم		
۹	ایران در زمره ۲۰ کشور برتر جهان در حوزه هوش مصنوعی		
۱۰	چهره‌هایی که صاحب فرزندان دوقلو هستند		