

دزدان زمان

مهارت مدیریت زمان در مصرف رسانه‌های

زهرا لاهوتی فرد

معلم سواد رسانه‌های منطقه‌ی ۱ تهران

شاید درس سواد رسانه‌ای هنوز جایگاه رسمی در دوره‌ی ابتدایی نداشته باشد؛ اما گفت‌وگو درباره‌ی موضوعات تربیتی ناشی از کاربری رسانه‌ها و آموزش استفاده‌ی صحیح و فهم درست از رسانه‌ها حتماً باید در فرایند رشد و آموزش دانش‌آموزان قرار بگیرد. در این بخش از مجله، هر شماره به یکی

از تجربه‌های اجراشده در مدرسه‌های متعدد با هدف آموزش سواد رسانه‌ای و ارتقای تربیت رسانه‌ای دانش‌آموزان می‌پردازیم.

از دوران شیوع بیماری کرونا تا الان یا حتی پیش از آن، که میزان دسترسی دانش‌آموزان سنین ابتدایی به فضای مجازی به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته بود، همواره یکی از مهم‌ترین خواسته‌های مدرسه و خانواده‌ها از معلمان تربیتی این بوده است که به

دانش‌آموزان مدیریت زمان را در استفاده از انواع رسانه‌ها آموزش دهند و بچه‌ها را برای بهره‌گیری صحیح از زمانشان تشویق و راهنمایی کنند؛ چرا که دانش‌آموزان بخش زیادی از زمان فراغتشان را در دنیای رسانه‌ها از جمله بازی‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی و همچنین دیدن فیلم و پویانمایی می‌گذرانند. حقیقت این است که دانش‌آموزان ما، حتی در سنین ابتدایی، زمان زیادی از شبانه‌روز را درگیر فضای مجازی هستند. این فضا با تمام گستردگی و تنوع و جذابیتش آرامش شب‌را از بچه‌ها گرفته است و به تبع این موضوع، ساعت خواب مفید در شب که بدن کودک و نوجوان در سن رشد به آن احتیاج دارد با خلل روبه‌رو می‌شود و پیامدهای آن در عملکرد روزانه و نوع کنش‌ها، میزان یادگیری، قدرت فهم، تجزیه و تحلیل همراه با ضعف و اختلالات متعدد نمایان می‌شود.

بنابراین هرچه این ساختارمندی و نظم زمانی از سنین ابتدایی در دانش‌آموزان نهادینه شود و آن‌ها زودتر و در سنین پایین‌تر متوجه ارزشمندی زمان شوند و بدانند که با توجه به گستره‌ی نامحدود و متنوع انواع تولیدات رسانه‌ای از یک طرف و عمر و زمان محدود در اختیار انسان از طرف دیگر، ناگزیر به انتخاب و گزینش از میان صدها هزار محتوا هستند، بهتر می‌توانند زمان خود را مدیریت کنند و در سلامت جسمانی، رشد ذهنی، فهم درس و عملکرد اخلاقی اجتماعی خود نیز موفق‌تر خواهند بود. طبق تصویر ۱، حد مجاز مصرف در سنین ابتدایی ۳۰ تا ۹۰ دقیقه در روز و بیشتر از آن برای این سن توصیه نشده است. یکی از تجربه‌های مثبت در انتقال این مفهوم در کلاس تربیت رسانه‌ای این بود که دانش‌آموزان در کلاس‌های پایه‌های چهارم و پنجم پویانمایی کوتاهی با عنوان دودفروش (۲۰۱۲، اسپانیا) را تماشا کردند. سپس در مورد مفاهیم این پویانمایی و نکات مثبت و منفی و خلاقانه (که پیش‌تر توضیحاتی در این مورد در شماره‌ی قبلی مجله داده شده بود) گفت‌وگو کردند.

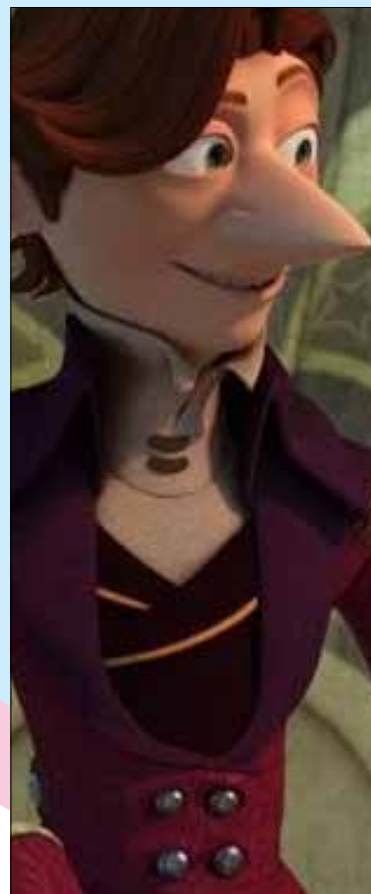
در این پویانمایی ابتدا شعبده‌بازی را می‌بینیم که وارد شهری شده و در تلاش است با ترفندهای گوناگون مردم را جذب خود کند. او قادر است با شعبده و دودی بنفش‌رنگ، آرزوهای مردم شهر را برآورده کند. در صحنه‌ی پایانی، حاکم شهر الماس‌گرا نیهای را به‌عنوان ارزشمندترین سرمایه‌ی



شهر به جادوگر می‌دهد تا او آن را تبدیل به مجسمه‌ی بزرگی در وسط میدان شهر کند. غافل از اینکه با شروع باران همه‌ی جادوها از بین می‌رود و همه‌چیز به حالت اول خود باز می‌گردد؛ اما جادوگر با دریافت این الماس از شهر فرار می‌کند.

با نگاهی دقیق به این پویانمایی پس از آنکه بچه‌ها سیر داستان را متوجه شدند و توانستند مروری بر قصه و دیده‌ها و شنیده‌های خود داشته باشند، در مورد این صحبت می‌کنیم که در زندگی واقعی ما این الماس گرانبه‌ها چیست؟ معمولاً بچه‌ها نظرات متفاوتی می‌دهند؛ اما یکی از جواب‌های اصلی که می‌توان با هدایتگری معلم به آن دست یافت، عمر و زمان است که لازم است درباره‌ی ارزشمندی آن‌ها با بچه‌ها گفت‌وگو کرد.

یکی از فعالیت‌ها یا تکالیف کلاسی قابل استفاده در اینجا تکلیفی با عنوان «دزدان زمان» است. دزدان زمان مصداق مهمی از همان شعبده‌باز در پویانمایی دودفروش است که در ازای



تصویر (۱)

زمانی که به آن اختصاص یافته است. کاربرگ دوم با موضوع «خاموشی تلویزیون» است که در آن از دانش‌آموز خواسته شده است یادداشت کند در زمان‌هایی که تلویزیون خاموش است، چه فعالیت‌های دیگری می‌تواند انجام دهد؛ کارهایی مثل مطالعه و بازی و کارهای هنری و کار با چوب و ورزش و آشپزی و کاشت و رسیدگی به گل و گیاه و نقاشی و خیاطی و... .

کاربرگ سوم ترکیبی از دو کاربرگ اول است که در آن در یک بخش برنامه‌ها و زمان تماشای تلویزیون و در بخش دیگر فعالیت‌های جایگزین در زمان خاموشی تلویزیون ثبت می‌شود. نکته‌ای که در انجام کاربرگ سوم مدنظر است، رسیدن دانش‌آموز به این توانمندی است که هر وقت زمان تماشای برنامه‌ی موردعلاقه‌اش تمام شد، تلویزیون را خاموش کند و به سراغ فعالیت‌های دیگر برود. یکی دیگر از راهکارهایی که لازم است دانش‌آموزان برای مدیریت مصرف رسانه‌ای با آن آشنا باشند استفاده از برنامه‌ها یا نرم‌افزارهایی است که آن‌ها را در مدیریت زمان از طریق نمایش میزان زمان مصرفی برای هر برنامه و اعلام هشدار در مصرف بیش از حد مجاز کمک کند؛ مثل برنامه‌ی «کوالیتی تایم»^۱ یا برنامه‌ی «اسکرین تایم منیجمنت»^۲ است که در این موارد کمک‌کننده هستند.

گرفتن سرمایه‌ی ارزشمند مردم به آن‌ها چیزی جز دودهای رنگی نمی‌دهد؛ دودهایی با لذت‌های آنی که زودگذر و ازبین‌رفتی هستند. در این فعالیت خود دانش‌آموز باید مواردی را که باعث اتلاف زمان می‌شوند یا او را از کارهای مهم‌تری باز می‌دارند، بنویسد. یکی از پرتکرارترین پاسخ‌هایی که در فعالیت «دزدان زمان» در یادداشت‌های بچه‌ها دیده می‌شود، انواع رسانه‌های سرگرم‌کننده از جمله بازی‌های دیجیتال، موسیقی، فیلم و پویانمایی است که معمولاً ساعت‌های زیادی از زمان مفید دانش‌آموزان صرف آن می‌شود و در بسیاری موارد حتی خودشان هم متوجه این موضوع می‌شوند و پیامدهای آن از جمله ضعف چشم و خستگی روحی و ذهنی و ضعف درسی و... را به‌مرور در خود لمس می‌کنند.

با توجه به زمان کلاس، معمولاً بحث پیرامون این مسئله به جلسه‌ی بعدی می‌رسد. در جلسه‌ی بعد، زمان آن است که در مورد روش‌های مدیریت زمان، برای استفاده از رسانه، در کلاس به گفت‌وگو پرداخت و تمرین‌هایی برای تثبیت آن در کلاس ارائه داد.

از جمله تمرین‌های مفید برای مدیریت مصرف رسانه‌ای انجام کاربرگ‌هایی است که با خلاقیت معلم طراحی می‌شود؛ مثلاً ما برای تماشای تلویزیون سه کاربرگ داشتیم که برای تثبیت هر کدام حدود دو تا سه هفته زمان نیاز است. این کاربرگ‌ها طوری طراحی شده‌اند که دانش‌آموز باید گزارش روزانه‌ی خود را با توجه به موضوع کاربرگ در طول هفته بنویسد و بعد از پایان هفته به کلاس بیاورد. کاربرگ اول با موضوع ثبت برنامه‌هایی است که دانش‌آموز در طول روز تماشا کرده و میزان

پی‌نوشت‌ها

1. Quality Time
2. screen time management



نمونه کاربرگ‌ها

آغاز آموزش

آذر ماه

دوره‌ی بیست و هفتم
شماره‌ی ۲/۱۴۰۲

۲۹