



هم کلاسی
Hamkelasi.ir

فصل ۶: رژیم مصرف رسانه‌ای

فعالیت گروهی صفحه ۱۵۴

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

- چه تفاوت و شباهتی بین مصرف رسانه‌ای اعضای گروه وجود دارد؟ افراد هم سن که از نظر سطح رفاه هم مشابه باشند، معمولاً مصرف رسانه‌ای نزدیک به همی دارند.
- بیشترین و کمترین میزان استفاده متعلق به کدام رسانه است؟ کمترین میزان استفاده متعلق به روزنامه و بیشترین استفاده تلویزیون است.
- جمع کل ستون آخر برای هر نفر چند ساعت و دقیقه است؟ جمع ساعات افراد بین ۳۰ تا ۴۵ ساعت بوده است.
- میانگین مصرف رسانه‌ای اعضای گروه در یک هفته چند ساعت و دقیقه است؟ میانگین ساعات افراد ۳۷ ساعت و ۳۰ دقیقه بوده است.

گفت‌وگوی کلاسی صفحه ۱۵۵

- در کلاس درباره هدف خود از کاربرد پر مصرف‌ترین 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

تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی از پر مصرف‌ترین رسانه‌ها بودند که برای افراد مختلف دلایل متعددی دارند. اما علل اصلی استفاده از آنها همین دلایل بالاست.

گفت‌وگوی کلاسی صفحه ۱۵۶

- آیا با دیدگاه استفاده مشروط و محدود از رسانه‌ها موافق هستید؟ چرا آری، چرا خیر؟ بله، چون از هر نوعی هم که باشند تا حدودی اعتیاد آور هستند و اگر کنترل نشوند مشکل ایجاد می‌کنند.
- 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 زیر را تکمیل کنید.
- به نظر شما در استفاده از رسانه‌ها چه محدودیت‌ها و شروطی را باید در نظر گرفت؟

اولویت‌های مهم در استفاده روزانه از زمان و رسانه‌ها	محدودیت‌ها و شروط مهم در استفاده از رسانه‌ها
✓ تکالیف درسی	✓ قیمت
✓ حضور در جمع خانواده و گفت‌وگو با آنها	✓ زمان
✓ دید و بازدید از خویشاوندان و آشنایان	✓ ارزش‌ها و باورها
✓ ورزش و فعالیت روزانه بدنی	✓ کاربرد مناسب
✓ تفریحات واقعی و گشت و گذار در طبیعت	✓ ضروری بودن
✓ تغذیه سالم و بدون عجله	✓ محدود کردن محتوا
✓ مسواک زدن	✓ حفظ حریم شخصی
✓ خواب کافی (بین ۶ تا ۸ ساعت در روز)	✓ عده استفاده از چندین رسانه مشابه

فعالیت گروهی صفحه ۱۵۸

فرض کنید در ورود به صفحه یک خبرگزاری برخط (آنلاین) با ۲۵ عنوان خبری زیر رو به رو می‌شوید:

کدام یک از عنوان‌ها (تیترها) شما را به دنبال کردن مطلب، بیشتر ترغیب می‌کند؟ به چهار مورد از جذاب‌ترین عنوان‌ها نمره پنج و به چهار مورد از غیر جذاب‌ها نمره صفر بدهید؛ سپس نمره‌های اعطایی خود را با هم گروهی‌ها و گروه‌های دیگر مقایسه کنید.

نمره‌های زیر نمونه هستند و ممکن است توسط افراد مختلف متفاوت دیده شوند.

ردیف	عنوان (تیتر) خبر	جداییت	ارزشمندی
۱	مصدومیت مهاجم تیم سپاهان اصفهان در تمرینات	۰	۴
۲	ساخت آسپیرین جدید با کمک سم مارا	۵	۵
۳	حمایت شرم‌آور نماینده کنگره آمریکا از حملات داعش در تهران	۱	۲
۴	شوهر رئیس جمهوری کرواسی در سفر به تهران کجا بود؟	۳	۱

۲	۰	کشف یک خمپاره در یک پروژه ساختمانی تهران	۵
۴	۳	نجات حیوانات از تله‌های تکاملی	۶
۵	۴	بانک مرکزی: ارز امسال تک نرخی می‌شود.	۷
۲	۰	فعالیت ۱۸ هزار جاسوس سیا در عراق و افغانستان	۸
۳	۰	افزایش نرخ ۱۰ درصدی کرایه حمل و نقل	۹
۴	۱	شایعه استعفای وزیر بهداشت تکذیب شد.	۱۰
۰	۳	دلایل مجرد ماندن خانم بازیگر کشف شد!	۱۱
۲	۲	کاهش قیمت طلای سیاه و زرد	۱۲
۵	۳	افزایش تولید آیزیان در کرمان	۱۳
۱	۴	بازیگر سرشناس مربی فوتبال شد.	۱۴
۲	۱	افشای داستان واقعی کودک سوری	۱۵
۲	۴	عکس: مرکز سرویس مازراتی در تهران	۱۶
۳	۵	بردرآمدترین بازیگر جهان معرفی شد.	۱۷
۰	۱	بلعیدن بچه توسط مار در مقابل چشمان مادر + عکس	۱۸
۰	۲	عکس: شلوار عجیب این بازیگر سوژه شد!	۱۹
۴	۵	ایران میزبان هفته دوم لیگ جهانی والیبال	۲۰
۲	۳	«کویر لوت» به عنوان نخستین اثر طبیعی ایران در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسید.	۲۱
۲	۳	۱۰ زوج ثروتمند جهان + تصاویر	۲۲
۱	۲	بازیگر مشهور زن در جشن دامادی بازیکن پرسپولیس + عکس	۲۳
۰	۱	فرزند گم شده خانواده انگلیسی در اسپانیا پیدا شد! + تصاویر	۲۴
۵	۵	پرداخت سود سهام عدالت	۲۵

یک بار دیگر عنوان‌ها را بخوانید و این بار به کاربردی‌ترین و ارزشمندترین اخبار و اطلاعات نمره پنج، و به بی‌ارزش‌ترین و غیرکاربردی‌ترین، صفر بدهید: سپس نمره‌های خود را با هم گروهی‌ها و گروه‌های دیگر مقایسه کنید.

نمره‌های بالا نمونه هستند و ممکن است توسط افراد مختلف متفاوت دیده شوند.

گفت و گوی کلاسی صفحه ۱۶۰

▪ از نظر بیشتر افراد کلاس کدام عنوان‌ها بی‌ارزش و بی‌فایده و کدام عنوان‌ها کاربردی و ارزشمند است؟ موارد زیر در اکثر افراد صادق بوده است.

بی‌ارزش: شماره ۱۱ و ۱۹

ارزشمند: شماره ۲ و ۷

▪ در مورد کدام عنوان‌ها توافق وجود ندارد؟ چرا؟ شماره ۲۴ در بی‌ارزش‌ها و شماره ۱۳ در ارزشمندها.

هر چه عناوین محلی‌تر باشند توافق کمتر و هر چه عمومی و جامع‌تر باشند توافق بیشتری وجود داشته است.

فعالیت در خانه صفحه ۱۶۰

چند نشریه (مجله و...) را بررسی کنید، عنوان‌ها و اخبار زرد آن را مشخص و نتایج کار خود را جلسه بعد به کلاس ارائه کنید.

فصله جوانان و ستوان
واپر کنید

حرف مردم، شکایت از فساد و تبعیض است

سرافکندگی سامسونگ

صدای مردم را نمی‌خواهید بشنوند؟

همه‌شهر ۲۲ بهمن

دولت اطلاعات

سرافکندگی سامسونگ
برخی درگیر بخور بخور هستند



شگفتی های یک تصویر آخرالزمانی
آرتیست بازی «آریا» در سردترین روز جشنواره

اهرم مغفول مهار دلار
حمله به فطر چگونه خنثی شد؟

گفت وگویی کلاسی صفحه ۱۶۲

در جدول زیر تعدادی از نشانه های «اعتیاد رسانه ای» درج شده است. با انتخاب یکی از درجات مقیاس برای هر نشانه، وضعیت خود را ارزیابی کنید؛ سپس نتایج را در کلاس مطرح و با دیگران مقایسه و گفت وگو کنید.

مقیاس				گزاره	ردیف
همگرا (۰)	گاهی وقت ها (۱)	بیشتر وقت ها (۳)	همیشه (۳)		
x				به ورزش و فعالیت های بدنی بی میلی نشان می دهم.	۱

				۲	استفاده از رسانه (اینترنت و...) همه فکر و ذهن مرا مشغول کرده است.
		x		۳	هنگامی که برای وقت گذرانی بیش از حد در استفاده از رسانه مورد اعتراض واقع می شوم، حالت تدافعی به خود می گیرم.
x				۴	برای تهیه رسانه و ملزومات آن (خرید گوشی، شارژ و...)، بیش از حد و گاه بدون اطلاع والدین هزینه می کنم؛ حتی پولی که برای سایر نیازها در نظر گرفته شده است.
	x			۵	دسترسی به رسانه در من حالت شدید و جد، شادی را برمی انگیزد.
			x	۶	هنگام استفاده از رسانه، حساب زمان از دستم خارج می شود.
x				۷	از ساعات لازم برای وقت استراحت خود برای استفاده از رسانه مایه می گذارم. (اختلال در چرخه خواب شبانه روزی)
	x			۸	اگر به رسانه دسترسی نداشته باشم (گوشی تلفن همراه، رایانه، اینترنت و...) عصبی و آشفته می شوم.
		x		۹	در طول روز به طور افراطی پیام های خود را از نظر می گذرانم.
x				۱۰	به جای انجام تکالیف درسی و وظایفم، بیشتر وقت خود را با رسانه می گذرانم.
		x		۱۱	ترجیح می دهم وقت خود را با رسانه بگذرانم تا با دوستان و خانواده خود.
x				۱۲	به وقت تعیین شده برای رسانه قانع و متعهد نیستم. درباره میزان زمان صرف شده دروغ می گویم و هنگامی که تحت نظارت نیستم از وقت سوءاستفاده می کنم.
			x	۱۳	برای فرار از مسئولیت ها و گاهی گریز از موقعیت های ناراحت کننده و احساسات ناخوشایند مثل افسردگی به رسانه پناه می برم.
۰	۶	۲	۳	فراوانی	
۱۱				جمع	

پاسخ های بالا در افراد مختلف متفاوت خواهد بود.

برای این فرد بیشتر گزاره ها غیر از «همیشه» یا «بیشتر وقت ها» علامت خورده است، پس نگرانی اعتیاد رسانه ای وجود ندارد.

با در نظر گرفتن موارد زیر برای رژیم مصرف رسانه‌های خود اصول و قواعدی بنویسید تا با کمک آنها بهره‌مندی خود را از رسانه‌ها مدیریت کنید.

معیار	اوصـل و قواعد
هزینه	حداکثر ماهانه ۳۰ هزار تومان برای خرید بسته‌های اینترنتی هزینه شود.
زمان	حداکثر روزانه ۶ ساعت از اینترنت استفاده شود.
مکان	از استفاده تلفن همراه در محل‌های شلوغ و مدرسه پرهیز شود.
قوانین	فقط از رسانه‌ها و شبکه‌های مورد نیاز و ضروری استفاده شود.
ارزش‌ها و باورها	هیچ‌یک از محتوای رسانه‌های شبکه مربوطه بر خلاف ارزش‌ها نباشد. در غیر اینصورت استفاده از آن شبکه قطع شود.

قوانین بالا می‌تواند تا حدودی بر رژیم مصرف رسانه‌ای تعادل ایجاد کند.

گفت‌وگوی کلاسی صفحه ۱۶۷

- ابتدا به طور فردی مشخص کنید که رعایت هر یک از گزاره‌های اخلاقی بر عهده کدام گروه نام برده در جدول ذیل است؟ شما می‌توانید یک گروه یا هر دو گروه را علامت بزنید.
 - سپس در کلاس برداشت خود را از هر گزاره و مصداق آن با دیگران در میان بگذارید.
 - آیا تفاوتی بین دیدگاه‌ها وجود دارد؟ در صورت پاسخ مثبت این تفاوت ناشی از چیست؟
- بله، ممکن است با توجه به میزان رعایت اخلاق و سبک زندگی توسط افراد مختلف، پاسخ‌ها کمی متفاوت باشد.

ردیف	گزاره‌های اخلاقی	رسانه‌های جمعی	شما
۱	دارا بودن احساس مسئولیت اجتماعی و رعایت مصالح عموم	×	
۲	توجه به حق مردم در دستیابی به اطلاعات سازنده و مفید	×	
۳	رعایت جنبه‌های ادب و احترام در تولید پیام	×	

×	×	حقوقمداری و شجاعت در نقل واقعیت‌ها	۴
	×	خودداری از تحریف پیام (با هدف تغییر محتوا و ماهیت آن) به خصوص در خبر	۵
×	×	توجه به اعتبار منبع فرستنده پیام	۶
×	×	خودداری از مکر و خدعه در تولید پیام	۷
	×	حفظ حریم خصوصی فرد و حرمت جامعه	۸
×		انتقاد بی‌طرفانه از تولیدات رسانه‌ای با روش اخلاقی	۹
×		پرهیز از هرگونه عمل خارج از چارچوب ارزش‌های دینی و انسانی	۱۰
×		ترغیب به خیر و خوبی و بازداری از شر و بدی	۱۱
	×	توجه به آثار و پیامد تولید و انتشار پیام	۱۲
×	×	پرهیز از شایعه‌سازی و شایعه‌پراکنی	۱۳
×		عدم پیروی از حدس و گمان، اخبار مشکوک و نقل قول‌های غیرمستدل	۱۴
×		پرهیز از بازنشر پیام بدون بررسی صحت و اعتبار آن	۱۵

فعالیت گروهی صفحه ۱۶۸

- آیا می‌توانید مصداق برخی از بی‌اخلاقی‌ها را در فضای رسانه‌ای نام ببرید؟
 - تهمت در خبرها
 - سرگرمی‌های بی‌پهوده در برنامه‌های تلویزیونی
 - غیبت در شبکه‌های اجتماعی
 - نگاه حرام در فیلم‌های هالیوودی
 - دروغ در همه رسانه‌ها
 - شایعه پراکنی در خبرها
 - توهین در برنامه‌های تلویزیونی
- آیا می‌توانید برای امر به معروف و نهی از منکر در فضای رسانه‌ای چند مثال بزنید؟
 بنه در برنامه‌های تلویزیونی این مورد بسیار مشهود است. مثلاً برنامه فیتیله برای کودکان.