



CYBERLEKCJE

3.0

Scenariusz lekcji

Dobrostan psychiczny –
Nadużywanie nowych technologii
oraz higiena pracy zdalnej

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

Dobrostan psychiczny- Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

Scenariusz lekcji dla klas 7–8 szkół podstawowych

Scenariusz opracowany w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”

Autorka scenariusza: Agata Arkabus, Bernardetta Czerkawska

Redakcja merytoryczna: Cyberprofilaktyka NASK (Dział Profilaktyki Cyberzagrożeń), Dział Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

Redakcja językowa, dostępność (WCAG): Emilia Troszczyńska-Roszczyk, Marta Danowska

© NASK Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2023

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons

Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Kolska 12

01-045 Warszawa

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć	3
Cele ogólne powiązane z podstawą programową	4
Edukacja dla bezpieczeństwa	4
Wiedza o społeczeństwie	4
Informatyka	5
Etyka	5
Godziny wychowawcze	5
Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową	5
Kompetencje kluczowe	5
Cele zajęć w języku ucznia:	6
Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:	6
Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:	6
Metody/techniki pracy	7
Formy pracy	7
Środki dydaktyczne	7
Przebieg zajęć	8
Wprowadzenie	8
Część główna	9
Podsumowanie	13
Komentarz metodyczny	14
Sposoby oceniania	14
Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)	14
Bibliografia/Netografia	15

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

Temat: **Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej**

Klasa: **7–8**

Czas realizacji: **2 x 45 minut**

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Technologie informacyjno-komunikacyjne (TIK) rozwijają u dzieci i młodzieży umiejętności cyfrowe, które współcześnie są niezbędne do funkcjonowania na wielu płaszczyznach życia. Nastolatki, korzystając z różnych urządzeń mobilnych i Internetu, bardzo szybko nabywają te umiejętności, wchodząc tym samym w niektóre obszary świata dorosłych.

Uczniowie coraz częściej mają dostęp do bankowości elektronicznej, korzystają z portali społecznościowych i grup dyskusyjnych, wykorzystują Internet do nauki i zabawy.

Czas, jaki poświęcają na przebywanie online, często bywa bardzo długi. Prowadzi to do niepokojących zjawisk związanych z uzależnieniem od Internetu i nowoczesnych technologii lub ich nadużywaniem. Nie zawsze młody człowiek jest w stanie dostrzec u siebie niepokojące objawy, które mogą wskazywać na uzależnienie. Pokolenie młodych ludzi często jest nazywane pokoleniem „always on” („zawsze podłączeni”) lub „generacją C”. Ich życie koncentruje się w przestrzeni wirtualnej, co prowadzi do niebezpiecznych następstw w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego.

Sytuacja związana z nadużywaniem nowych technologii może być objawem zaniedbania przez rodziców i opiekunów w okresie wczesnego dzieciństwa. Często rodzice sami zachęcają dzieci do zabawy przy telefonie lub tablecie w celu zaspokajania własnych potrzeb. Niestety takie sytuacje mogą prowadzić do negatywnych przyzwyczajień dziecka w zakresie korzystania z urządzeń ekranowych. Bardzo ważna jest więc prawidłowa postawa

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

rodziców. Zjawisko występowania FOMO (ang. *fear of missing out*) oraz innych problemów związanych z rozwojem technologii informacyjno-komunikacyjnych staje się coraz bardziej widoczne w profilaktyce, terapii i leczeniu młodego pokolenia.

Rolą nauczyciela jest wskazywanie na efektywne wykorzystywanie mediów, w tym zarządzanie jakością czasu spędzanego online i offline. Istotne jest także, aby uczyć dzieci i młodzież odpowiedniego korzystania z zasobów internetowych, wyszukiwania wartościowych wiadomości w sieci oraz prawidłowej organizacji pracy. Dobrostan psychiczny w okresie dorastania jest niezwykle ważny w prawidłowym rozwoju dziecka. Odpowiednia higiena cyfrowa również niewątpliwie wpływa na jego pozytywne funkcjonowanie.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Edukacja dla bezpieczeństwa

IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym.

Uczeń:

6. ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;

Wiedza o społeczeństwie

V. Nieletni wobec prawa. Uczeń:

2. przedstawia korzyści i zagrożenia wynikające z korzystania z zasobów Internetu; rozpoznaje przemoc w cyberprzestrzeni i wyjaśnia, jak należy na nią reagować;

X. Środki masowego przekazu. Uczeń:

4. wskazuje cele kampanii społecznych; analizuje materiały z wybranej kampanii tego rodzaju;

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

Informatyka

IV. rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych oraz zarządzanie projektami.

Etyka

IV. Człowiek a świat ludzkich wytworów. Uczeń:

6. podaje przykłady właściwego i niewłaściwego wykorzystywania nowoczesnych technologii informacyjnych.

Godziny wychowawcze

Tematyka może wynikać z obowiązującego w szkole Programu Wychowawczo-Profilaktycznego. Zawsze zakłada on wsparcie uczniów i uczennic w rozwoju kompetencji społecznych i umiejętności bezpiecznego korzystania z sieci.

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- zna zagrożenia związane z nadużywaniem nowych technologii, w tym telefonu komórkowego i Internetu;
- zna i rozumie zagadnienia związane z FOMO oraz JOMO (ang. *joy of missing out*);
- współpracuje w grupie podczas realizacji zadań;
- planuje własną aktywność w zakresie rozwoju zainteresowań i pasji;
- aktywnie uczestniczy w dyskusji, dzieli się własnymi doświadczeniami dotyczącymi nadużywania TIK.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

Kompetencje kluczowe

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje językowe;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się.

Cele zajęć w języku ucznia:

1. Wyjaśnię na przykładach, na czym polega zjawisko FOMO i JOMO.
2. Planuję rozwój pasji, którą realizuję bez Internetu.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:

1. Potrafię wyjaśnić po dwa skutki FOMO i JOMO.
2. Potrafię zaplanować rozwój swoich pasji, do realizacji których nie potrzebuję Internetu.
3. W czasie dyskusji na temat pomysłów, jak starać się być JOMO, prezentuję swoje zdanie i wybieram dwa działania, które pomogą mi zadbać o moją higienę korzystania ze smartfona.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:

- Rutyna myślenia krytycznego CHALK TALK – DŁUGOPIS MÓWI ma zachęcić uczniów, by w bezpieczny sposób przyjrzeni się swojej codzienności korzystania z Internetu. Warto zachęcić młodzież, by każdy np. wypowiedział się minimum trzy razy, zadał dwa pytania do innych wpisów, sprawdził, z kim się zgadza i czego nie rozumie. Warto, by młodzież stawiała emotikony itp. Można używać różnych kolorów, aby papierowa dyskusja była bardziej dynamiczna.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

- ROZSZERZENIE:
 - Wypracowane w czasie pracy w podsumowaniu (w technice 5Q) pomysły na działania mogą stać się hasłami, które warto wypromować w społeczności szkolonej. Plakaty do takiej kampanii społecznej można przygotować np. w [canva.com](https://www.canva.com) i rozwiesić w szkole.
 - Do realizacji zadania „Bądź JOMO – czy dasz radę” można zaprosić chętnych uczniów, którzy na kolejnych zajęciach przedstawią swoje wnioski i podsumowanie z udziału w akcji.

Metody/techniki pracy

- pogadanka;
- dyskusja;
- praca z filmem;
- metody problemowe: rutyny myślenia krytycznego: POMYŚL – ZNAJDŹ PARĘ- PODZIEL SIĘ, CHALK TALK – DŁUGOPIS MÓWI, WIDZĘ – MYŚLĘ – ZASTANAWIAM SIĘ i technika 5Q.

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa: pary, trójki, czwórki.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

Środki dydaktyczne

- duży i wyraźny napis FOMO;
- [infografika „FOMO”](#);
- [prezentacja „Jak FOMO wpływa negatywnie na życie nastolatków”](#);
- [film „Klikam z głową”](#);
- [karta pracy „Zamiast Internetu”](#);
- karteczki samoprzylepne;
- kartki flipchart lub szary papier
- mazaki, komputer z dostępem do Internetu, ekran.

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

1. Nauczyciel wyświetla/zapisuje na tablicy duży napis FOMO.
2. **Rutyna myślenia krytycznego: POMYŚL – ZNAJDŹ PARĘ- PODZIEL SIĘ –** nauczyciel prosi, by każda osoba:
 - indywidualnie zastanowiła się, z czym kojarzy jej się termin FOMO? Może jest to skrót jakiejś nazwy, zespołu, utworu?
 - połączyła się w parę z osobą z ławki i przedyskutowała swoje pomysły;
 - połączyła się z inną parą w czwórkę i razem ustaliła rozumienie tego terminu.
3. Nauczyciel prosi czwórki o prezentację pomysłów. W tym czasie na tablicy zapisuje hasła, które są związane z faktycznym znaczeniem terminu FOMO.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

4. Następnie nauczyciel wyjaśnia termin FOMO (ang. *fear of missing out*), czyli lęk przed odłączeniem od Internetu, fonoholizm: nadmierne korzystanie z telefonu oraz nadużywanie Internetu i gier; zjawisko staje się niepokojące w sytuacjach, gdy cała uwaga użytkownika poświęcona jest dostępowi do sieci lub chęci grania, np. online. Nauczyciel komentuje, na ile pomysły uczniów były bliskie temu wyjaśnieniu.

Część główna

1. Nauczyciel zaprasza uczniów i uczennice do refleksji na temat ich korzystania z Internetu i przyjrzenia się zjawisku FOMO.
2. **Rutyna myślenia krytycznego: CHALK TALK – DŁUGOPIS MÓWI:**
nauczyciel łączy uczniów w grupy 4-5 osobowe. Każda grupa dostaje duży karton papieru (np. flipchart lub szary papier).
Każda grupa „dyskutuje” na inny temat wyłącznie za pomocą długopisów lub mazaków. Uczniowie nie mogą ze sobą rozmawiać, powinna być cisza w klasie. Piszą to, co chcieliby powiedzieć, zadają pytania do swoich zdań, pogłębiają to, co napisał ktoś inny.

Grupa I – Jak może objawiać się lęk przed odłączeniem od Internetu?

Grupa II – Jak zachowuje się osoba z FOMO? Co jest dla niej ważne?
Co nie jest ważne?

Grupa III – Telefon komórkowy jest mi potrzebny, bo...

Grupa IV – Internet jest mi potrzebny, bo...

Grupa V – Gry komputerowe to dla mnie...

Po 10-15 minutach nauczyciel prosi, by uczniowie zaczęli już rozmowę na temat swoich zapisków. Prosi, by każda grupa zakreśliła te słowa/zdania, które najlepiej podsumowują ich grupowe refleksje.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

3. Nauczyciel prosi grupy o wybranie przedstawiciela, który zaprezentuje wnioski. Plakaty z dyskusją grup można powiesić w miejscu widocznym dla wszystkich.
4. Następnie nauczyciel komentuje udzielone odpowiedzi. Zwraca uwagę, że nadmierne korzystanie z telefonu, Internetu oraz gier prowadzi do negatywnych następstw, mających wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne młodzieży, ale również osób dorosłych. Prezentuje uczniom [infografikę „FOMO”](#).
5. Rutyny myślenia krytycznego: WIDZĘ – MYŚLĘ – ZASTANAWIAM SIĘ – nauczyciel zaprasza uczniów do wysłuchania prezentacji na temat FOMO [„Jak FOMO wpływa negatywnie na życie nastolatków”](#).

Prosi uczniów, by jej uważnie wysłuchali bez komentowania, zadawania pytań.

Na koniec prosi, aby każda osoba indywidualnie dokończyła zdanie:
Myślę, że...

A potem drugie zdanie: *Zastanawiam się...*

Po 2-3 minutach nauczyciel prosi chętne osoby o przeczytanie, nad czym się zastanawiają. Nauczyciel podsumowuje refleksje młodzieży.

6. Ankieta „Czy jestem zagrożony FOMO?”. Nauczyciel prezentuje na tablicy pytania:
 - Podczas spotkania ze znajomymi wciąż zerkasz na telefon i sprawdzasz, czy nie otrzymałeś SMS-a lub powiadomienia z portalu społecznościowego?
 - Na bieżąco prezentujesz i udostępniasz zdjęcia, posty i relacje w sieci?
 - Brak Internetu oraz wiedzy o tym, co publikują Twoi znajomi, powoduje u Ciebie stres, niepokój i zdenerwowanie?

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

Uczniowie analizują pytania i odpowiadają „Tak” lub „Nie”.

Nauczyciel wyjaśnia, że trzy twierdzące odpowiedzi mogą świadczyć o wystąpieniu zjawiska FOMO.

7. „Czas bez Internetu” – zabawa dydaktyczna. Nauczyciel zaprasza uczniów do głosowania. Na tablicy prezentuje różne obszary spędzania wolnego czasu: sport, wolontariat, taniec, czytanie, spotkania, rękodzieło, instrumenty, majsterkowanie, przynależność do organizacji i klubów, film, inne. Uczniowie otrzymują dwie karteczki samoprzylepne, które przyklejają do wybranego obszaru, głosując, która forma spędzania czasu bez Internetu jest dla nich najlepsza. Jeśli wybierają kategorię „Inne”, to zapisują na karteczkach konkretne działanie lub czynność.

Po głosowaniu nauczyciel podsumowuje wybory uczniów.

8. [Karta pracy „Zamiast Internetu”](#) – praca w parach. Uczniowie wybierają jeden z obszarów spędzania wolnego czasu bez dostępu do Internetu. Zadaniem młodzieży jest opisanie rozwoju zainteresowań, które chcieliby realizować, poprzez wypełnienie następujących punktów:

Obszar zainteresowań (np. taniec):

- Potrzebuję następujących pomocy (np. baletki, odpowiedni strój).
- Będę współpracować z... (np. szkołą baletową).
- Czas na moje zainteresowania (np. dwie godziny tygodniowo).
- Mój rozwój (np. wyjazd na warsztaty taneczne).
- Potrzebuję pomocy i wsparcia (np. rodziców).
- Trudności w realizacji hobby i pasji (np. brak funduszy na opłacenie szkoły).

Uczniowie odczytują wypełnione karty zadań lub wieszają je na tablicy, a nauczyciel dokonuje podsumowania odpowiedzi. Szczególną uwagę

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

zwraca na ostatni punkt karty zadań „Trudności w realizacji hobby i pasji” i wspólnie z uczniami próbuje znaleźć rozwiązanie problemu.

9. Nauczyciel zwraca uwagę, że jest wiele możliwości spędzania czasu bez wykorzystania Internetu, a potwierdzeniem tego są wypełnione [karty pracy „Zamiast Internetu”](#). Co należy jednak zrobić, gdy uczeń nie potrafi sam rozwiązać tego problemu? Nauczyciel wyjaśnia, że każdy problem lub uzależnienie można zwalczać samodzielnie bądź korzystając z pomocy specjalistów. Podkreśla, że warto zacząć dbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne już od najmłodszych lat. Specjaliści zachęcają do podejmowania wyzwań, które umacniają w realizacji celu, jakim jest ograniczenie korzystania z telefonu. Nauczyciel prezentuje uczniom [film „Klikam z głową”](#) i tłumaczy, czym jest JOMO.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

Podsumowanie

1. **Technika rozwiązywania problemu 5Q** – nauczyciel rozwiesza w różnych miejscach w klasie pięć plakatów z napisami:

- 1) Czego możemy (z)robić mniej, by nie być FOMO?
- 2) Czego możemy (z)robić więcej, by nie być FOMO?
- 3) Co możemy (z)robić inaczej, by nie być FOMO?
- 4) Co możemy zacząć robić, by nie być FOMO?
- 5) Co możemy przestać robić, by nie być FOMO?

Następnie łączy uczniów w trójki/ czwórki i prosi, by każda grupa zatrzymała się przy każdym plakacie i zapisała swoje odpowiedzi na pytanie. Uczniowie krążą po sali.

2. Na koniec nauczyciel prosi uczniów, by napisali znak + przy trzech pomysłach z różnych plakatów, które im osobiście wydają się pomocne w byciu mniej podatnym na FOMO.

3. Nauczyciel podsumowuje wyniki głosowania i zachęca uczniów do podjęcia wyzwania „[Bądź JOMO – czy dasz radę](#)”.

Przedstawia stronę internetową, na której offline challenge staje się wyzwaniem, ale również pozytywnym doświadczeniem.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

- aktywność podczas lekcji;
- zadania wykonywane podczas lekcji;
- praca samokształceniowa;
- umiejętność prowadzenia dyskusji.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie w grupach powinni podejmować działania zgodne z ich zasobami.

Nauczyciel przydziela uczniów z różnymi potrzebami, do konkretnych grup w celu nawiązywania pozytywnych kontaktów społecznych z rówieśnikami.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny – Nadużywanie nowych technologii oraz higiena pracy zdalnej

Bibliografia/Netografia:

- [Dodatkowe materiały kampanii „#bezpresji”](#) [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- [Film „Klikam z głową”](#) [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- [Materiały kampanii „Bądź z innej bajki”: #FOMO](#) [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- [Ulotka „FOMO: jak sobie z tym radzić”](#) [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- Witkowska M., (2019), [„FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- [„Zdalna praca, zdalna edukacja, spotkania w Internecie. Czas na JOMO”](#) [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- *Rutyny krytycznego myślenia*, red. M. Winiarek, Gdańsk 2022