



CYBERLEKCJE

3.0

Scenariusz lekcji

Nadużywanie nowych technologii

NASK

 cyber
profilaktyka
NASK

 Ministerstwo
Cyfryzacji



CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Nadużywanie nowych technologii

Scenariusz lekcji dla szkół ponadpodstawowych

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, Katarzyna Gańko, 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

Nadużywanie nowych technologii

Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć	3
Informacje na temat zajęć	5
Cele ogólne powiązane z podstawą programową	5
Informatyka	5
Edukacja dla bezpieczeństwa	6
Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową	6
Kompetencje kluczowe	6
Cele zajęć w języku ucznia	7
Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy	7
Wskazówki do przeprowadzenia zajęć	7
Metody/techniki pracy	7
Formy pracy	7
Środki dydaktyczne	8
Przebieg zajęć	8
Wprowadzenie	8
Część główna	9
Podsumowanie	11
Komentarz metodyczny	11
Sposoby oceniania	11
Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)	11
Bibliografia/Netografia	12

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Temat: **Nadużywanie nowych technologii**

Etap: **szkoła ponadpodstawowa**

Czas realizacji: **2 x 45 minut**

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Dla większości nastolatków Internet stanowi naturalną przestrzeń do komunikacji i zdobywania informacji. Młodzi ludzie dorastają wraz z mediami społecznościowymi i nie wyobrażają sobie codziennego funkcjonowania bez dostępu do sieci. Każdego dnia intensywnie z niej korzystają – staje się ona dla nich przestrzenią umożliwiającą edukację, uczestniczenie w kulturze, jest również głównym źródłem informacji i rozrywki, a także centrum życia towarzyskiego, tak ważnego w okresie rozwoju społecznego.

Nadużywanie to korzystanie z czegoś w niewłaściwy sposób lub w nadmiernym stopniu. W przypadku mediów cyfrowych mówimy o sytuacji, w której przestajemy mieć kontrolę nad używaniem sprzętów mających dostęp do Internetu. Odnosi się to do smartfonów, tabletów, komputerów, a także do konsoli do gier i różnego rodzaju aplikacji.

Problemowe użytkowanie, nadużywanie lub uzależnienie od Internetu, telefonu bądź gier, fonoholizm, sieciaholizm, e-uzależnienia, uzależnienia behawioralne, czyli uzależnienia od czynności dokonywanych za pomocą nowych technologii – określeń na coraz powszechniejszy problem, dotyczący nie tylko nastolatków, jest wiele. Liczne są również zagrożenia, które mogą wiązać się nałogowym korzystaniem z sieci, należą do nich: hazard online, zakupoholizm lub nałogowe korzystanie z internetowej pornografii.

Przyczyny nadużywania Internetu przez dzieci i nastolatki są zazwyczaj złożone, często zależne od danej sytuacji życiowej młodego człowieka. Niekiedy jest to reakcja na brak jakiegokolwiek innej aktywności, która w podobny lub bardziej satysfakcjonujący sposób zaspokaja potrzebę

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

przyjemności. Zdarza się, że zatracenie się w świecie gier może wynikać np. z poczucia odrzucenia, braku akceptacji ze strony rodziców/opiekunów i/lub rówieśników albo mieć związek z doświadczaną przemocą fizyczną bądź psychiczną. Czasem wybór takiej formy aktywności stanowi dla uczniów rodzaj ucieczki od rzeczywistości jest sposobem na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Nadużywanie gier przez młodych może być także związane z poczuciem braku satysfakcji życiowej, koniecznością poszukiwania metod poprawienia nastroju, dowartościowania się.

Wskazane jest, aby uczniowie zapoznawali się z przykładami odpowiedzialnego wykorzystywania Internetu. Takie wskazówki umożliwią im poprawne funkcjonowanie w życiu społecznym, ale także w zawodowym.

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Informatyka

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

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Respektowanie prywatności informacji i ochrony danych, praw własności intelektualnej, etykiety w komunikacji i norm współżycia społecznego, ocena zagrożeń związanych z technologią i ich uwzględnienie dla bezpieczeństwa swojego i innych.

IV. Rozwijanie kompetencji społecznych. Uczeń:

4) bezpiecznie buduje swój wizerunek w przestrzeni medialnej;

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

1) postępuje zgodnie z zasadami netykiety oraz regulacjami prawnymi dotyczącymi: ochrony danych osobowych, ochrony informacji oraz prawa autorskiego i ochrony własności intelektualnej w dostępie do informacji; jest świadomy konsekwencji łamania tych zasad;

2) respektuje obowiązujące prawo i normy etyczne dotyczące korzystania i rozpowszechniania oprogramowania komputerowego, aplikacji cudzych i własnych oraz dokumentów elektronicznych;

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Edukacja dla bezpieczeństwa

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

2. Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:

1) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;

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

5. Uzależnienia. Uczeń:

1) analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, Internetu, hazardu;

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- zna pojęcie FOMO (ang. Fear of Missing Out – lęk przed odłączeniem od sieci);
- identyfikuje zagrożenia wynikające z FOMO;
- zna metodę pracy World Cafe;
- aktywnie uczestniczy w rozwiązywaniu problemów w zespole.

Kompetencje kluczowe

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

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Cele zajęć w języku ucznia

1. Wyjaśnię pojęcie FOMO oraz jego skutki dla codziennego funkcjonowania.
2. Poznam sposoby radzenia sobie z FOMO.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy

1. Potrafię wyjaśnić na przykładach trzy skutki FOMO.
2. Umiem zaplanować podjęcie dwóch działań minimalizujących u mnie zagrożenie FOMO.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć

Nauczyciel już na etapie przygotowań ma możliwość zaangażowania uczniów w pracę. Może zlecić im rozbięcie tematu spotkania na kilka zagadnień oraz opracowanie do każdego z nich zestawu pytań kluczowych. Możliwa jest także sytuacja, w której podczas sesji nauczyciel przedstawi uczniom gotową listę zagadnień i pytań kluczowych.

ROZSZERZENIE: Nauczyciel proponuje młodzieży wykonanie kolażu na temat zagrożenia FOMO, np. w programie [canva.com](https://www.canva.com). Odbiorcą może być społeczność szkolna, a powstałe prace mogą być rodzajem kampanii społecznej na terenie szkoły.

Metody/techniki pracy

- mini wykład;
- dyskusja metodą World Cafe;
- problemowa – rutyna krytycznego myślenia MOST.

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa.

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Środki dydaktyczne

- [karta pracy „Samocena”](#);
- [karta pracy „Wyidealizowany obraz życia innych”](#);
- [karta pracy „Utrata prywatności”](#);
- [karta pracy „Wahania nastroju”](#);
- [karta pracy „Problemy w życiu codziennym”](#);
- [infografika „FOMO”](#);
- [karta pracy „MOST”](#);
- flamastry;
- ekran, komputer.

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

Nauczyciel, posługując się [infografiką „FOMO” – biała część](#), prosi uczniów i uczennice o wykonanie testu, czy dotyczy ich zjawisko FOMO.

Następnie zaprasza uczniów do refleksji rutyną krytycznego myślenia MOST z wykorzystaniem [karty pracy „MOST”](#) (będzie potrzebna na początku i na końcu lekcji).

- etap – uczniowie zapisują trzy słowa, które kojarzą im się ze zjawiskiem FOMO;
- etap – uczniowie zapisują dwa pytania, jakie mają do zjawiska FOMO;
- etap – uczniowie zapisują metaforę jaka kojarzy im się ze zjawiskiem FOMO.

Karty pracy zostają na koniec lekcji, nauczyciel prosi, aby uczniowie podzielili się swoimi zapiskami. Nauczyciel zapisuje pytania na tablicy, będą potrzebne do podsumowania zajęć.

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Część główna

1. Nauczyciel łączy uczniów na grupy. Każdy zespół otrzymuje [karty pracy: „Samooocena”, „Wyidealizowany obraz życia innych”, „Utrata prywatności”, „Wahania nastroju” oraz „Problemy w życiu codziennym”](#). Uczniowie pracują metodą World Cafe, która bywa określana jako rozmowa stoliczkowa, rozmowa kawiarniana lub metoda kawiarnianej atmosfery. Jest to narzędzie aktywizujące, przeznaczone do pracy z dużym zespołem. Metoda ta umożliwia uporządkowane i efektywne prowadzenie dyskusji w licznej grupie. Podczas takiej sesji uczniowie wieloaspektowo analizują temat zagrożeń związanych z FOMO, pracując równolegle w małych grupach.
2. Nauczyciel dzieli temat zajęć na kilka zagadnień i do każdego z nich opracowuje zestaw pytań kluczowych, które pomogą podtrzymać i kierunkować dyskusję.

Zagadnienia i pytania do dyskusji:

- Samooocena:
 - Od czego zależy samoocena w mediach społecznościowych?
 - Co robimy, aby tę samoocenę podnieść, dlaczego?
 - Czy zawsze jesteśmy zadowoleni z publikowanych materiałów, dlaczego?
- Wyidealizowany obraz życia innych:
 - W jakim stopniu życie prezentowane w mediach społecznościowych jest prawdziwe?
 - Jeśli nie, to dlaczego tak uważasz?
 - Jeśli tak, to dlaczego tak uważasz?

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

- Utrata prywatności:
 - Dlaczego publikowanie zbyt wielu informacji o sobie jest niebezpieczne?
 - Jak można temu zapobiegać?
- Wahania nastroju:
 - Dlaczego w badaniach okazuje się, że brak dostępu do mediów społecznościowych może powodować smutek?
 - Dlaczego w badaniach okazuje się, że dostępu do Internetu może powodować objawy somatyczne, np. bóle głowy czy bóle brzucha?
 - Jak temu zapobiegać?
- Problemy w codziennym życiu:
 - Dlaczego w badaniach okazuje się, że używanie telefonu w nocy wpływa na problemy ze snem?
 - Czy aktywność w portalach społecznościowych może zabierać zbyt wiele czasu? Dlaczego tak się dzieje?
 - Jak temu zapobiegać?

3. Każde zagadnienie analizowane jest przy innym stoliku.

Uczniowie, podzieleni na kilkusobowe zespoły, przemieszczają się grupami pomiędzy stolikami, by przedyskutować wszystkie aspekty realizowanego tematu. Przy stolikach znajdują się moderatorzy, którzy kierują rozmową i notują zgłaszane pomysły. Każdy kolejny zespół pojawiający się przy stoliku poznaje efekty pracy swoich poprzedników i bazuje na wygenerowanym przez nich materiale.

Nauczyciel wyznacza zespołom czas na pracę (zawsze taki sam) i go kontroluje.

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

4. Gdy wszystkie zagadnienia zostaną przeanalizowane przez każdą grupę, następuje podsumowanie dyskusji: moderatorzy prezentują na forum materiały wypracowane przy stolikach.
5. Nauczyciel rozpoczyna dyskusję na forum wokół pytań zapisanych na początku lekcji na tablicy. Odczytuje pytanie i prosi uczniów o wypowiedzi. Jeśli jakieś pytanie zostaje bez możliwości komentarza, nauczyciel pyta, skąd możemy się dowiedzieć danej kwestii.

Podsumowanie

Na podsumowanie nauczyciel zaprasza uczniów do indywidualnej refleksji z [kartą pracy „MOST”](#). Po chwili zaprasza uczniów do zaprezentowania swoich wniosków p wynikającymi z dyskusji i z refleksji.

Na koniec nauczyciel prezentuje drugą część [infografiki „FOMO”](#) dotyczącą unikania FOMO, prosi uczniów o zapoznanie się z działaniami i wybranie trzech, które ich zdaniem będą dla nich najbardziej pomocne.

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

- udział w dyskusji;
- prezentacja wyników dyskusji.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie zdolni mogą pełnić funkcję moderatorów.

Nauczyciel, dzieląc klasę na grupy, powinien równomiernie rozmieścić w drużynach uczniów ze SPE.

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Bibliografia/Netografia

- Informacje o [Digital Youth Forum](#) [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- [Kampania „#bezpresji”](#) [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- [Dodatkowe materiały kampanii „#bezpresji”](#) [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- [Legalna Kultura „Legalne źródła”](#) [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- [Materiały kampanii „Nie zagub dziecka w sieci”: FOMO i nadużywanie nowych technologii](#) [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- [„Psychofizyczne konsekwencje uzależnień \(nałogu\) komputerowo-internetowego”](#) [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- Pyżalski J. (red.), (2019), [„Pozytywny Internet i jego młodzi twórcy”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- [Ulotka „Porady na piątkę: FOMO, jak sobie z tym radzić”](#) [online, dostęp z dn. 04.07.2023].
- Witkowska M., (2019), [„FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 04.07.2023].