

CYBER lekcje



Scenariusz lekcji

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

Redakcja merytoryczna: Akademia NASK (Zespół Edukacji Cyfrowej), Zespół Budowania Świadomości Cyberbezpieczeństwa

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

© NASK Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2021

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

Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć	4
Informacje na temat zajęć	5
Cele ogólne powiązane z podstawą programową	5
Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową	6
Kompetencje kluczowe	6
Metody/techniki pracy	6
Formy pracy	6
Środki dydaktyczne	6
Opis przebiegu zajęć/lekcji	6
Wprowadzenie	6
Część główna	7
Podsumowanie	8
Komentarz metodyczny	8
Uwagi do realizacji lekcji/zajęć	8
Sposoby oceniania	8
Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)	8
Karta pracy „Wahania nastroju”	9
Karta pracy „Samooceńca”	10
Karta pracy „Utrata prywatności”	11
Karta pracy „Wyidealizowany obraz życia innych”	12
Karta pracy „Problemy w codziennym życiu”	13
Bibliografia/Netografia	14
Opis projektu	15

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, sieciolizm, 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 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 i 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.

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;

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.

Metody/techniki pracy

- miniwykład;
- dyskusja;
- World Cafe.

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa.

Środki dydaktyczne

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

Opis przebiegu zajęć/lekcji

Wprowadzenie

Nauczyciel, posługując się [infografiką „FOMO”](#), przybliży uczniom to zjawisko.

Część główna

1. Nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każdy zespół otrzymuje kartę pracy „Zagrożenia FOMO”.
Uczniowie pracują metodą World Cafe, która bywa określana jako rozmowa stołeczkowa, 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 podtrzymywać i kierunkować dyskusję.

Zagadnienia i pytania do dyskusji:

- Samoocena:
 - Od czego zależy samoocena w mediach społecznościowych?
 - Co robimy, aby tę samoocenę podnieść?
 - Czy zawsze jesteśmy zadowoleni z publikowanych materiałów?
 - Wyidealizowany obraz życia innych:
 - Czy życie prezentowane w mediach społecznościowych zawsze jest prawdziwe?
 - Jeśli nie, to dlaczego tak uważasz?
 - Jeśli tak, to dlaczego tak uważasz?
 - Utrata prywatności:
 - Czy publikowanie zbyt wielu informacji o sobie jest niebezpieczne?
 - Jak można temu zapobiegać?
 - Wahania nastroju:
 - Czy brak dostępu do mediów społecznościowych może powodować smutek?
 - Czy brak dostępu do internetu może powodować objawy somatyczne, np. bóle głowy czy bóle brzucha?
 - Jak temu zapobiegać?
 - Problemy w codziennym życiu:
 - Czy używanie telefonu w nocy wpływa na problemy ze snem?
 - Czy kontrolowanie internetowego życia innych osób może zakłócać wykonywanie codziennych obowiązków?
 - Czy aktywność w portalach społecznościowych nie zabiera zbyt wiele czasu?
 - 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.

4. Gdy wszystkie zagadnienia zostaną przeanalizowane przez każdą grupę, następuje podsumowanie dyskusji: moderatorzy prezentują na forum materiały wypracowane przy stolikach.

Podsumowanie

Na podsumowanie nauczyciel przeprowadza z klasą rozmowę, podczas której chętni uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami i odczuciami wynikającymi z dyskusji, w których uczestniczyli.

Komentarz metodyczny

Uwagi do realizacji lekcji/zajęć

Nauczyciel już na etapie przygotowań ma możliwość zaangażowania uczniów w pracę. Może zlecić im rozbić temat 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.

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.

Karta pracy „Wahania nastroju”

Przeczytajcie poniższe zagadnienie, zapoznajcie się z pytaniami kluczowymi i wspólnie przygotujcie odpowiedzi na nie – Wasze pomysły przekazacie moderatorowi, który je zanotuje.

WAHANIA NASTROJU

Karta pracy „Samooocena”

Przeczytajcie poniższe zagadnienie, zapoznajcie się z pytaniami kluczowymi i wspólnie przygotujcie odpowiedzi na nie – Wasze pomysły przekazacie moderatorowi, który je zanotuje.

SAMOOOCENA

Karta pracy „Utrata prywatności”

Przeczytajcie poniższe zagadnienie, zapoznajcie się z pytaniami kluczowymi i wspólnie przygotujcie odpowiedzi na nie – Wasze pomysły przekażcie moderatorowi, który je zanotuje.

UTRATA PRYWATNOŚCI

Karta pracy „Wyidealizowany obraz życia innych”

Przeczytajcie poniższe zagadnienie, zapoznajcie się z pytaniami kluczowymi i wspólnie przygotujcie odpowiedzi na nie – Wasze pomysły przekazacie moderatorowi, który je zanotuje.

WYIDEALIZOWANY OBRAZ ŻYCIA INNYCH

Karta pracy „Problemy w codziennym życiu”

Przeczytajcie poniższe zagadnienie, zapoznajcie się z pytaniami kluczowymi i wspólnie przygotujcie odpowiedzi na nie – Wasze pomysły przekazacie moderatorowi, który je zanotuje.

PROBLEMY W CODZIENNYM ŻYCIU

Bibliografia/Netografia

- Informacje o [Digital Youth Forum](#) [online, dostęp z dn. 27.12.2021].
- [Kampania „#bezpresji”](#) [online, dostęp z dn. 27.12.2021].
- [Dodatkowe materiały kampanii „#bezpresji”](#) [online, dostęp z dn. 27.12.2021].
- [Legalna Kultura „Legalne źródła”](#) [online, dostęp z dn. 27.12.2021].
- [Materiały kampanii „Nie zagub dziecka w sieci”: FOMO i nadużywanie nowych technologii](#) [online, dostęp z dn. 27.12.2021].
- [„Psychofizyczne konsekwencje uzależnień \(nałogu\) komputerowo-internetowego”](#) [online, dostęp z dn. 27.12.2021].
- Pyżalski J. (red.), (2019), [„Pozytywny internet i jego młodzi twórcy”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 27.12.2021].
- [Ulotka „Porady na piątkę: FOMO, jak sobie z tym radzić”](#) [online, dostęp z dn. 27.12.2021].
- Witkowska M., (2019), [„FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 27.12.2021].

Powyższy scenariusz opracowany został w ramach projektu „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”.

Opis projektu

Projekt „Działania wspierające nauczanie o cyberbezpieczeństwie”, zwany dalej „Cyberlekcje”, jest współfinansowany ze środków budżetu państwa otrzymanych od Kancelarii Prezesa Rady Ministrów i wpisuje się w Strategię Cyberbezpieczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej na lata 2019–2024.

Opracowane scenariusze „Cyberlekcji” wpisują się w obowiązki wynikające z podstawy programowej. Tematyka scenariuszy odpowiada rosnącemu zapotrzebowaniu na wiedzę i kompetencje z zakresu efektywnego wykorzystywania mediów cyfrowych, co jest konsekwencją rewolucji cyfrowej postępującej również w podstawowych dziedzinach życia społecznego.

Korzystanie z własnego telefonu komórkowego najczęściej rozpoczyna się w wieku 7–8 lat. Ponad 80% uczniów posiada telefon komórkowy – w tym 64% dzieci w wieku 7–9 lat. Przeważająca większość dzieci używa telefonu typu smartfon, prawie wszystkie osoby w wieku szkolnym (97%) korzystają też z internetu. Podobnie jak w przypadku telefonu komórkowego podróże po wirtualnym świecie rozpoczynają się najczęściej w wieku 7–8 lat. Dwie trzecie rodziców deklaruje stosowanie kontroli nad korzystaniem przez dziecko z telefonu i internetu. Najczęściej jest to wspólne ustalenie zasad korzystania z telefonu, rzadziej – korzystanie z ustawień bezpieczeństwa czy specjalnych aplikacji służących do kontroli rodzicielskiej (39% rodziców). Aż 80% rodziców przyznaje, że ich dziecko samodzielnie instaluje aplikacje na telefon*. Warto podkreślić, że przed pandemią tęczony, średni czas dobowy korzystania z sieci przez dzieci i młodzież (w wieku 13–17 lat) wynosił 4 godziny**. Obecnie sięga on 6, a nawet 8 godzin dziennie spędzonych na lekcjach zdalnych (44,3% respondentów) oraz do 4 godzin w czasie wolnym (31,7%)***.

Młodzi ludzie wykorzystują internet najczęściej w celu budowania oraz podtrzymywania relacji społecznych – znakomita większość jest aktywna na portalach społecznościowych oraz korzysta z komunikatorów i chatów. Poza poszukiwaniem informacji i rozwijaniem zainteresowań internet to dla młodych ludzi główne miejsce rozrywki – źródło gier i aplikacji, które wymagają wiedzy o bezpieczeństwie teleinformatycznym, w szczególności mając na względzie fakt znacznego nasilenia się cyberataków wykorzystujących socjotechniki oraz braki w zabezpieczeniach urządzeń domowych. Warto tutaj zaznaczyć, że zgodnie z raportem Agencji Unii Europejskiej ds. Cyberbezpieczeństwa (ENISA) z 2020 r. liczba incydentów phishingowych – czyli mających na celu wyłudzenie danych – wzrosła w ostatnich miesiącach nawet sześciokrotnie.

Tematyka projektu edukacyjnego obejmuje następujące obszary:

- bezpieczeństwo sieci i systemów;
- zarządzanie informacją;
- wizerunek i tożsamość online;

CYBER lekcje

- prywatność – bezpieczne zarządzanie danymi personalnymi;
- zdrowie, dobrostan psychiczny i cyberhigiena.

W ramach projektu opracowanych zostanie łącznie 18 scenariuszy lekcyjnych dla poszczególnych grup wiekowych uczniów w podziale na:

- dwa scenariusze dla klas 1–3 szkoły podstawowej;
- dwa scenariusze dla klas 4–6 szkoły podstawowej;
- cztery scenariusze dla klas 7–8 szkoły podstawowej;
- dziewięć scenariuszy dla klas szkół ponadpodstawowych.

Wykorzystanie przez nauczycieli przygotowanych w ramach działania scenariuszy może wpłynąć na lepszą profilaktykę w zakresie najważniejszych wyzwań związanych z zagrożeniami w sieci, jakimi są: przeciwdziałanie cyberprzemocy, patostreamingowi, przygotowanie dzieci i młodzieży do właściwej ochrony prywatności online, zapobieganie uzależnieniu od internetu oraz ochrona przed cyberprzestępczością, w tym ryzykiem wykorzystania dziecka w celach seksualnych czy finansowych.

* Urząd Komunikacji Elektronicznej (2020), [„Badanie ankietowe opinii publicznej w zakresie funkcjonowania rynku usług telekomunikacyjnych oraz oceny preferencji konsumentów. Raport z badania dzieci i rodziców”](#) [online, dostęp z dn. 13.12.2021].

** Bochenek, M., Lange, R., (2019), [„Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, s. 15 [online, dostęp z dn. 27.12.2021].

*** Lange R. (red.), (2021), [„Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, s. 6 [online, dostęp z dn. 27.12.2021].