



CYBERLEKCJE

3.0

Scenariusz lekcji

Dobrostan psychiczny

NASK

 cyber
profilaktyka
NASK

 Ministerstwo
Cyfryzacji



CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny

Dobrostan psychiczny

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, 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

Spis treści

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć	3
Informacje na temat zajęć	4
Cele ogólne powiązane z podstawą programową	4
Informatyka	4
Edukacja dla bezpieczeństwa	5
Godziny wychowawcze	5
Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową	6
Cele zajęć w języku ucznia:.....	6
Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:	6
Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:	6
Kompetencje kluczowe	7
Metody/techniki pracy	7
Formy pracy	7
Środki dydaktyczne	7
Przebieg zajęć	8
Wprowadzenie	8
Część główna	9
Podsumowanie	12
Komentarz metodyczny	12
Sposoby oceniania.....	12
Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)	12
Bibliografia/Netografia.....	13

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny

Temat: **Dobrostan psychiczny**

Etap: **szkoła ponadpodstawowa**

Czas realizacji: **2 x 45 minut**

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Dla większości młodych ludzi Internet stanowi naturalną przestrzeń do komunikacji i zdobywania informacji. Nastolatki dorastają wraz z dostępem do mediów społecznościowych i nie wyobrażają sobie codziennego funkcjonowania bez podłączenia do sieci. Intensywnie z niej korzystają – staje się ona dla nich głównym dostarczycielem rozrywki, dostępu do kultury oraz centrum życia społecznego, pełniącym istotną rolę w tym okresie.

Dla młodej osoby poczucie przynależności do grupy rówieśników i ich akceptacja jest jedną z najistotniejszych potrzeb rozwojowych. Kiedyś nastolatki spędzały godziny na dzieleniu się sekretami w zamkniętym pokoju, teraz mają do dyspozycji dużo bardziej wszechstronne narzędzia: Internet i media społecznościowe.

Przede wszystkim nastolatek zaczyna uzależniać swoją samoocenę od tego, z jakim odzewem spotkają się jego działania w sieci. Poczucie akceptacji, popularność wśród rówieśników utożsamia z liczbą lajków oraz komentarzy otrzymanych pod publikowanymi w mediach społecznościowych postami i zdjęciami. Im więcej czasu dzieci poświęcają na oglądanie idealnych ujęć i perfekcyjnych opisów w mediach społecznościowych, tym bardziej utwierdzają się w przekonaniu, że ich własne życie jest nudne i pozbawione wyrazu.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Informatyka

III. Posługiwanie się komputerem, urządzeniami cyfrowymi i sieciami komputerowymi, w tym: znajomość zasad działania urządzeń cyfrowych i sieci komputerowych oraz wykonywania obliczeń i programów.

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.

II. Programowanie i rozwiązywanie problemów z wykorzystaniem komputera i innych urządzeń cyfrowych. Uczeń:

2. do realizacji rozwiązań problemów prawidłowo dobiera środowiska informatyczne, aplikacje oraz zasoby;
3. przygotowuje opracowania rozwiązań problemów, posługując się wybranymi aplikacjami;
4. wyszukuje w sieci potrzebne informacje i zasoby.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

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

4. opisuje szkody, jakie mogą spowodować działania pirackie w sieci, w odniesieniu do indywidualnych osób, wybranych instytucji i całego społeczeństwa.

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) opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi;

V. Uzależnienia. Uczeń:

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

Godziny wychowawcze

Tematyka może wynikać z obowiązującego w szkole

Programu Wychowawczo-Profilaktycznego. Zawsze zakłada on wsparcie uczniów i uczennic w rozwoju kompetencji społecznych i bezpiecznego korzystania z sieci.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- jest świadomy zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu;
- zna symptomy uzależnienia od Internetu;
- zna pojęcie: dobrostanu psychicznego i wie, jak o niego dbać;
- potrafi zaplanować swoje zadania.

Cele zajęć w języku ucznia:

1. Wyjaśnię na przykładach, jakie są zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu.
2. Poznam sposoby dbania o swój dobrostan.
3. Poznam narzędzie skutecznego planowania czasu.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:

1. Potrafię wyjaśnić dwa symptomy uzależnienia od Internetu.
2. Umiem zaplanować swoje sposoby dbania o dobrostan i wyjaśnić, dlaczego są dla mnie ważne.
3. Potrafię zastosować technikę POMODORO do planowania swoich zdań.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:

W przypadku braku możliwości przeprowadzenia ankiety interaktywnej „Rola technologii w moim życiu” zaleca się przygotowanie pytań w formie karty pracy. Na początku lekcji należy rozdać je uczniom i poinstruować, aby wypełnili swoje odpowiedzi na kartkach papieru.

- ROZSZERZENIE: uczniowie mogą skorzystać z bezpłatnej aplikacji służącej stosowaniu techniki [POMODORO](#)

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny

Kompetencje kluczowe

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

Metody/techniki pracy

- dyskusja;
- metoda problemowa - rutyny krytycznego myślenia – GADAJĄCY DŁUGOPIS, KAWUSIA
- metoda praktyczna.

Formy pracy

- indywidualna;
- praca w parach i grupach.

Środki dydaktyczne

- [karta pracy „Symptomy uzależnienia od Internetu”](#);
- tablety, ewentualnie urządzenia mobilne uczniów;
- flipchart lub szary papier;
- [aplikacja Kahoot!](#);
- [infografika „Multitasking czy planowanie zadań”](#);
- [„POMODORO”](#);
- [karta pracy PLANOWANIE ZADAŃ](#).

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

Na początku lekcji nauczyciel prosi uczniów o wypełnienie interaktywnej ankiety dotyczącej korzystania z Internetu. Można ją przygotować, wykorzystując ogólnodostępne aplikacje typu: Kahoot!, Quizizz czy Mentimeter. Interaktywność tych aplikacji pozwoli na uzyskanie natychmiastowych wyników przeprowadzonego badania.

Przykładowe pytania:

1. Czy codziennie korzystasz z Internetu? Tak/Nie
2. Czy z Internetu korzystasz głównie w domu? Tak/Nie
3. Czy czas spędzany każdego dnia w sieci przekracza jedną godzinę? Tak/Nie
4. Czy Twoja główna aktywność internetowa związana jest z portalami społecznościowymi i komunikatorami? Tak/Nie
5. Czy wykorzystujesz Internet do poszerzania swojej wiedzy? Tak/Nie
6. Czy jesteś świadomy zagrożeń związanych z korzystaniem z sieci? Tak/Nie

Wyniki badania najprawdopodobniej będą następujące:

Internet jest powszechnie używany przez młodzież. Uczniowie korzystają z niego codziennie, ponad jedną godzinę. Najczęściej do sieci logują się po zajęciach szkolnych, czyli w domu. Ich główna aktywność w Internecie związana jest z porozumiewaniem się za pośrednictwem komunikatorów oraz przeglądaniem i publikowaniem postów w mediach społecznościowych. Jest to związane z wiekiem rozwojowym, charakteryzującym się potrzebą przynależności do grupy rówieśniczej. Uczniowie wykorzystują też Internet do poszerzania swojej wiedzy i umiejętności szkolnych. Nie zawsze są świadomi zagrożeń, z jakimi mogą zetknąć się podczas korzystania z sieci.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny

Część główna

1. Nauczyciel, odwołując się do wyników ankiety, zwraca uczniom uwagę na problem uzależnienia od Internetu, który może być bardzo niebezpieczny dla ich dobrostanu psychicznego.

Prosi podopiecznych, aby w parach wypełnili kartę pracy „Symptomy uzależnienia od Internetu”. Zadaniem uczniów jest uporządkowanie podanych propozycji symptomów od najbardziej do najmniej trafnego (od 1 do 8).

- Muszę codziennie korzystać z sieci.
- Ukrywam przed innymi fakt coraz większego zainteresowania Internetem.
- Zanedbuję spotkania z rówieśnikami na rzecz korzystania z sieci.
- Internet jest dla mnie ucieczką od problemów.
- Często przedłużam czas, który zaplanowałem/zaplanowałam na korzystanie z Internetu.
- Odczuwam lęk, kiedy znajdę się poza zasięgiem sieci.
- Moje próby ograniczenia czasu spędzanego online nie przynoszą skutku.
- Zanedbuję swoje codzienne obowiązki.

Podsumowanie zadania: nauczyciel umieszcza kartę pracy na tablicy/flipcharcie. Jeden uczeń z każdej pary oznacza na niej symptomy, które w jego grupie zostały wybrane jako 1–3. W ten sposób powstaje zbiorowy ranking odpowiedzi par z całej klasy.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny

2. Uczniowie zapewne zauważyli u siebie pewne symptomy uzależnienia od Internetu. Nauczyciel powinien zapytać, które objawy zaobserwowali. Pytanie sprowokuje uczniów do dyskusji. Zastanowią się, czy zauważone u siebie niepokojące symptomy świadczą już o uzależnieniu od Internetu, które wpływa na ich ogólne samopoczucie, przynosząc rozkojarzenie, dyskomfort emocjonalny, a czasem lęk i niepokój.

3. **Rutyna myślenia krytycznego: CHALK TALK – DŁUGOPIS MÓWI:**

nauczyciel łączy uczniów w grupy 4-5-osobowe. Każda grupa dostaje duży karton papieru, np. flipchart, szary papier itp. I „dyskutuje” na temat: DOBROSTAN.

Nauczyciel prosi młodzież, by napisali, z czym kojarzy im się to słowo, jak się przejawia dobrostan, jak o niego dbają. Niech na kartce papieru zadają pytania do swoich wpisów i odpowiadają.

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

Przykładowe odpowiedzi:

- dobre samopoczucie;
- pozytywne emocje;
- uczucie komfortu;
- zadowolenie z życia;
- dobra jakość życia;
- radość;
- szczęście;
- spokój;
- brak lęku;

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny

- optymizm;
 - zdrowie.
4. Nauczyciel łączy uczniów w nowe grupy i zaprasza do rutyny krytycznego myślenia: KAWUSI. Każda grupa dostaje arkusze papieru. Dyskutuje i zapisuje wnioski na swój temat:
- I grupa – Jak dbać o dobre samopoczucie?
- II grupa – Jak dbać o dobre relacje?
- III grupa – Jak dbać o rozwój pasji?
- IV grupa – Jak dbać o poczucie komfortu w życiu?
- V grupa – Jak ograniczać korzystanie ze smartfonu?
- Po wyznaczonym czasie zespoły wybierają jedną osobę, która zostaje przy stoliku, pozostałe zgodnie z ruchem wskazówek zegara przechodzą do kolejnego stolika.
- W kolejnej krótszej turze reprezentant autorów omawia zapisy. Nowe osoby przy stoliku zastanawiają się nad pomysłami, które już się pojawiły i dodają swoje propozycje – tak uczniowie przechodzą wszystkie stoliki. Na koniec nauczyciel prosi o refleksję na forum klasy i zachęca do odpowiedzi na pytania:
- Czego dowiedzieliście się o sobie w tych dyskusjach?
 - Które pomysły wydają wam się ciekawe i pomocne?
 - W jaki sposób nadużywanie Internetu może zakłócać osiągnięcie dobrostanu?
5. Nauczyciel łączy uczniów w trójki, prosi o wypisanie wszystkich przeszkód, jakie mogą utrudnić dbanie o własny dobrostan, zapisuje na tablicy propozycje i zwraca uwagę na trudności z samodyscypliną, z zarządzaniem sobą w czasie.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny

6. Nauczyciel wyświetla i omawia [infografikę „Multitasking czy planowanie zadań”](#) str. 1. – łączy uczniów w pary i prosi o wymianę doświadczeń: Ile rzeczy wykonujesz naraz? W jaki sposób odrabiasz lekcje? Czy masz wokół siebie rozpraszacze? Chętne osoby opowiadają o swoich doświadczeniach.
7. Nauczyciel rozdaje materiał [„POMODORO”](#) – prosi uczniów i uczennice o zapoznanie się, następnie pyta, jak mogą wykorzystać technikę Pomodoro.

Podsumowanie

Nauczyciel rozdaje [KARTĘ PRACY - PLANOWANIE ZADAŃ](#) i prosi uczniów, by pomyśleli o nadchodzącym tygodniu: Jakie mają obowiązki/zadania? Co może im utrudnić realizację, a co może pomóc?

Na koniec nauczyciel prosi uczniów o podsumowanie zajęć zdaniem: Dziś na zajęciach najważniejsze dla mnie było....

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

- aktywność podczas lekcji;
- udział w dyskusji.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie zdolni pracują w parach z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Uczniowie mniej zaawansowani technologicznie rozwiązują zadania interaktywne w formie papierowych kart pracy.

CYBERLEKCJE 3.0

Dobrostan psychiczny

Bibliografia/Netografia

- [Film edukacyjny „Dzień z życia”](#) [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- [Kampania „#bezpresji”](#) [online, dostęp z dn. 06.07.2023].
- [Dodatkowe materiały kampanii „#bezpresji”](#) [online, `dostęp z dn. 06.07.2023].