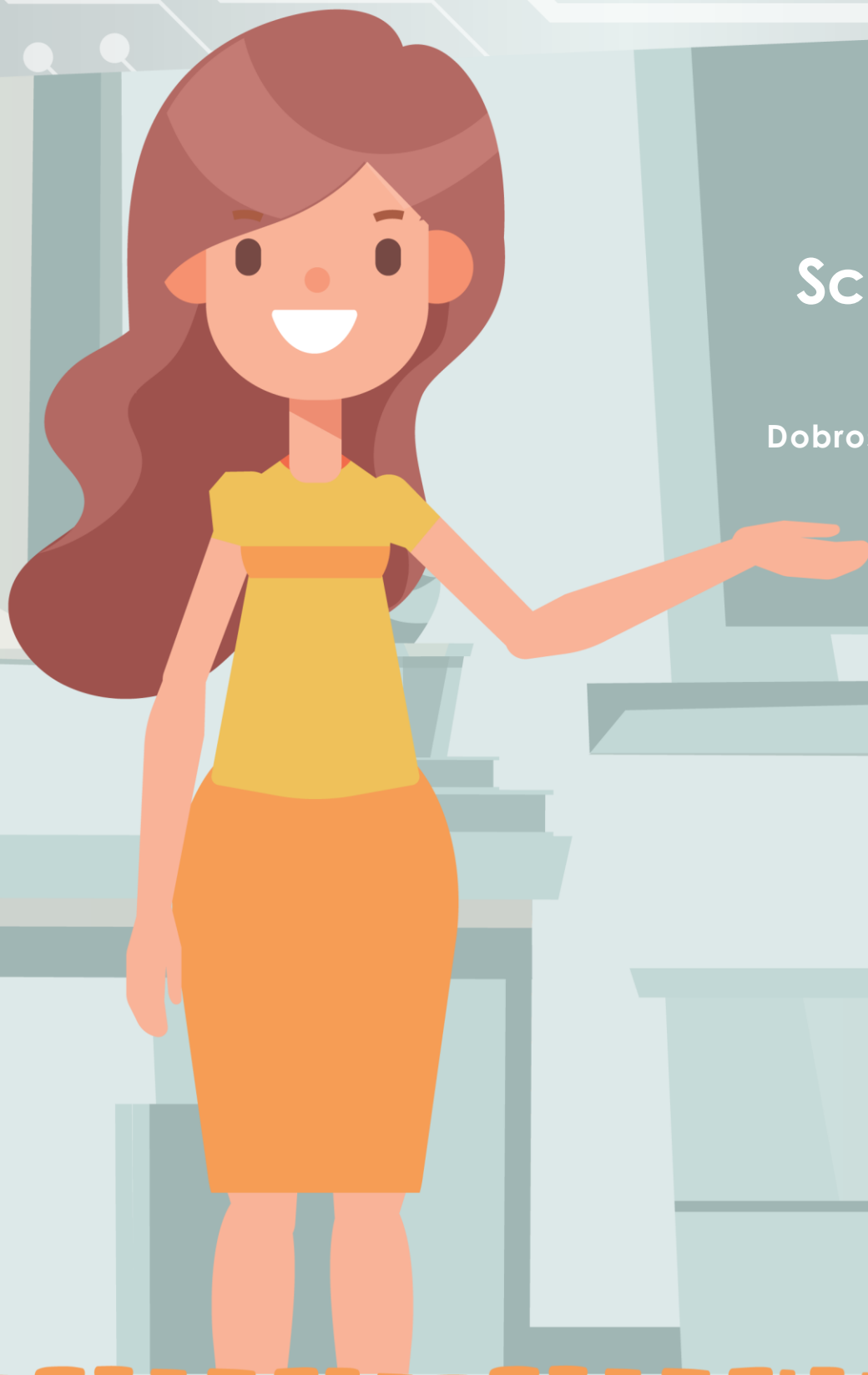


CYBER lekcje



Scenariusz lekcji

Dobrostan psychiczny

Dobrostan psychiczny

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)

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	4
Cele ogólne powiązane z podstawą programową	4
Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową	5
Kompetencje kluczowe	6
Metody/techniki pracy	6
Formy pracy	6
Środki dydaktyczne	6
Opis przebiegu zajęć/lekcji	6
Wprowadzenie	6
Część główna	7
Podsumowanie	9
Komentarz metodyczny	9
Uwagi do realizacji lekcji/zajęć	9
Sposoby oceniania	9
Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)	9
Karta pracy „Symptomy uzależnienia od internetu”	10
Karta pracy „Dobrostan psychiczny”	11
Karta pracy „Rola internetu w moim życiu”	12
Bibliografia/Netografia	13
Opis projektu	14

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 mediami społecznościowymi 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**.

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;

5. Uzależnienia. Uczeń:

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

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- jest świadomy zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu;
- zna symptomy uzależnienia od internetu;
- zna pojęcie: dobrostanu psychicznego;
- wykonuje mapę pojęciową w [aplikacji Wordwall](#).

Kompetencje kluczowe

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

Metody/techniki pracy

- rozmowa;
- dyskusja;
- metoda problemowa;
- metoda praktyczna;
- praca z komputerem.

Formy pracy

- indywidualna;
- praca w parach.

Środki dydaktyczne

- karta pracy „Symptomy uzależnienia od internetu”;
- karta pracy „Rola internetu w moim życiu”;
- karta pracy „Dobrostan psychiczny”;
- komputery z dostępem do internetu;
- tablety, ewentualnie urządzenia mobilne uczniów;
- flipchart;
- [aplikacja Kahoot!](#);
- [aplikacja WordAart](#);
- [infografika „Multitasking czy planowanie zadań”](#);
- [film „Dzień z życia”](#).

Opis przebiegu zajęć/lekcji

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, jaki spędzasz 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.

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).

Propozycja symptomów, zapisanych na karcie pracy:

- Muszę codziennie korzystać z sieci.
- Ukrywam przed innymi fakt coraz większego zainteresowania internetem.
- Zaniedbuję 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.
- Zaniedbuję 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.

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. Nauczyciel zachęca uczniów, aby w [aplikacji Wordwall](#) przygotowali w parach chmurę skojarzeniową dotyczącą dobrostanu psychicznego. Prosi, żeby opisali, jak rozumieją to pojęcie, w graficzny, interaktywny sposób.

Przykładowe odpowiedzi:

- dobre samopoczucie;
 - pozytywne emocje;
 - uczucie komfortu;
 - zadowolenie z życia, dobra jakość życia;
 - radość;
 - szczęście;
 - spokój;
 - brak lęku;
 - optymizm;
 - zdrowie.
4. Po wykonanym zadaniu uczniowie zamieniają się miejscami przy komputerach, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, i zapoznają z interaktywnymi chmurami skojarzeniowymi pozostałych uczestników. Na koniec uzupełniają swoje chmury o ewentualne pomysły, które nasunęły się im podczas analizy prac kolegów i koleżanek.
 5. Nauczyciel zadaje uczniom pytania: Jak na ich dobrostan psychiczny wpływa korzystanie z internetu? Czy internet nie jest czynnikiem burzącym, tak bardzo ważny dla każdego człowieka, dobrostan psychiczny? Uczniowie udzielają indywidualnych odpowiedzi.

Bardzo ważne w zachowywaniu dobrostanu psychicznego są:

- tworzenie pozytywnych relacji;
- unikanie negatywnych emocji czy presji wywołanej nowymi technologiami;
- samodyscyplina i równowaga;
- umiejętność samodiagnozy, racjonalne zarządzanie czasem.

Nauczyciel wyświetla i omawia infografikę [„Multitasking czy planowanie zadań?”](#).

Podsumowanie

Nauczyciel wyświetla [film „Dzień z życia”](#). Kończy lekcje retorycznym pytaniem: Czy znasz takiego Piotrka?

Komentarz metodyczny

Uwagi do realizacji lekcji/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.

Jeśli nie możemy stworzyć chmury skojarzeniowej w [aplikacji WordArt](#), wykorzystujemy kartę pracy „Dobrostan psychiczny”, na której uczniowie przygotowują swoją mapę pojęciową.

Sposoby oceniania

- aktywny udział w ankiecie;
- ćwiczenia interaktywne wykonywane podczas lekcji;
- 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.

Karta pracy „Symptomy uzależnienia od internetu”

Uporządkuj podane propozycje symptomów od najbardziej do najmniej trafnego (od 1 do 8).

Muszę codziennie korzystać z sieci.	
Ukrywam przed innymi fakt coraz większego zainteresowania internetem.	
Zaniedbuję 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.	
Zaniedbuję swoje codzienne obowiązki.	

Karta pracy „Dobrostan psychiczny”

Stwórz chmurę skojarzeniową dotyczącą pojęcia „dobrostan psychiczny”.

DOBROSTAN PSYCHICZNY

Karta pracy „Rola internetu w moim życiu”

Odpowiedz na pytania:

1. Czy codziennie korzystasz z internetu? Tak/Nie
2. Czy z internetu korzystasz głównie w domu? Tak/Nie
3. Czy czas, jaki spędzasz 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

Bibliografia/Netografia

- [Film edukacyjny „Dzień z życia”](#) [online, dostęp z dn. 21.12.2021].
- [Kampania „#bez presji”](#) [online, dostęp z dn. 21.12.2021].
- [Dodatkowe materiały kampanii „#bez presji”](#) [online, dostęp z dn. 21.12.2021].

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 łączny, 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 czatów. 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;

CYBER lekcje

- zarządzanie informacją;
- wizerunek i tożsamość online;
- 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. 21.12.2021].

** Bochenek M., Lange R. (red.), (2019), [„Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, s. 15 [online, dostęp z dn. 21.12.2021].

*** Lange R. (red.), (2021), [„Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, s. 6 [online, dostęp z dn. 21.12.2021].