

CYBER

lekcje



Scenariusz lekcji

Nadużywanie nowych
technologii

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

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	4
Cele ogólne powiązane z podstawą programową	4
Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową	5
Kompetencje kluczowe	5
Metody/techniki pracy	6
Formy pracy	6
Środki dydaktyczne	6
Opis przebiegu zajęć/lekcji:	6
Wprowadzenie	6
Część główna	6
Podsumowanie	8
Komentarz metodyczny	8
Uwagi do realizacji lekcji/zajęć	8
Sposoby oceniania	9
Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)	9
Karta pracy „Wykorzystanie mediów”	10
Karta pracy „Wykorzystanie mediów”	11
Karta pracy „Wykorzystanie mediów”	12
Karta zadań „Zamiast internetu”	13
Bibliografia/Netografia	14
Opis projektu	15

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 znacznie przekroczony. 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 fizycznych i psychicznych.

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 przyzwyczajeń dziecka w zakresie korzystania z urządzeń ekranowych. Bardzo ważna jest więc prawidłowa postawa rodziców. Zjawisko występowania FOMO (ang. Fear of missing out) oraz innych uzależnień 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, prawidłowej organizacji pracy. Dobrostan psychiczny w okresie dorastania jest niezwykle ważny w prawidłowym rozwoju dziecka. Odpowiednia higiena cyfrowa niewątpliwie wpływa także 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**;

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**.

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- zna zagrożenia związane z nadużywaniem nowych technologii, w tym telefonu komórkowego i internetu;
- włącza się w akcje promujące zdrowy tryb życia psychicznego i fizycznego;
- zna i rozumie zagadnienia związane z JOMO (ang. Joy of missing out) oraz FOMO;
- 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.

Kompetencje kluczowe

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

Metody/techniki pracy

- opis;
- zabawa dydaktyczna;
- rozmowa;
- pogadanka;
- dyskusja;
- metoda problemowa;
- metoda praktyczna.

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa.

Środki dydaktyczne

- duży i wyraźny napis FOMO;
- [infografika „FOMO”](#);
- [infografika „Wpływ mediów na mózg”](#)
- karty pracy „Wykorzystanie mediów” dla grup 1–3;
- [prezentacja „Jak FOMO wpływa negatywnie na życie nastolatków”](#);
- [film „Klikam z głową”](#);
- karta zadań „Zamiast internetu”;
- karteczki samoprzylepne;
- mazaki, komputer z dostępem do internetu, ekran.

Opis przebiegu zajęć/lekcji:

Wprowadzenie

Nauczyciel wyświetla na tablicy duży napis FOMO. Zachęca uczniów do dyskusji na temat prezentowanego pojęcia. Zadaje im pytania:

- Czy termin FOMO kojarzy Wam się z czymś konkretnym?
- Może jest to skrót jakiejś nazwy, zespołu, utworu?

Następnie nauczyciel wyjaśnia termin FOMO (ang. Fear of Missing Out), czyli lęk przed odłączeniem od internetu.

Część główna

1. Nauczyciel prezentuje [infografikę FOMO](#) i objaśnia uczniom główne problemy związane z tym zjawiskiem:

- fonoholizm: nadmierne korzystanie z telefonu oraz nadużywanie internetu i gier;
- nadużywanie internetu oraz gier komputerowych: zjawisko staje się niepokojące w sytuacjach, gdy cała uwaga użytkownika poświęcona jest dostępowi do sieci lub chęci grania, np. online.

Prezentuje również uczniom infografikę [„Wpływ mediów na mózg”](#) oraz wyjaśnia, że korzystanie z sieci i telefonu komórkowego jest w dzisiejszych czasach naturalną potrzebą człowieka, jednak pewne sytuacje prowadzą do ich nadużywania.

- Praca w zespołach: nauczyciel dzieli uczniów na grupy. Każda z drużyn otrzymuje jedną kartę pracy, którą wypełnia, udzielając odpowiedzi (więcej niż jednej):
 - Grupa 1. „Telefon komórkowy jest mi potrzebny, bo...”.
 - Grupa 2. „Internet jest mi potrzebny, bo...”.
 - Grupa 3. „Gry komputerowe to dla mnie...”.
- Nauczyciel prosi grupy o wybranie przedstawiciela każdej z nich, który zaprezentuje zaproponowane przez uczniów odpowiedzi. Karty zadań można powiesić w miejscu widocznym dla wszystkich.
- 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”.
- Prezentacja [„Jak FOMO wpływa negatywnie na życie nastolatków”](#): nauczyciel przedstawia negatywne skutki nadmiernego korzystania z internetu i gier komputerowych (psychiczne i fizyczne).
- 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?

Uczniowie analizują pytania i odpowiadają „Tak” lub „Nie”. Nauczyciel wyjaśnia, że trzy twierdzące odpowiedzi mogą świadczyć o wystąpieniu zjawiska FOMO.

- „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. Jeśli wybierają kategorię „Inne”, to zapisują na karteczkach konkretne działanie lub czynność. Po głosowaniu nauczyciel podsumowuje wybory uczniów.

8. Karta zadań „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. szczupła sylwetka, 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 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 zadań „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.

Podsumowanie

Na zakończenie zajęć nauczyciel zachęca uczniów do podjęcia wyzwania [„Bądź JOMO – czy dasz radę”](#). Przedstawia stronę internetową, na której offline challenge staje się wyzwaniem, ale również pozytywnym doświadczeniem.

Komentarz metodyczny

Uwagi do realizacji lekcji/zajęć

- Do wypełnienia kart pracy należy przygotować kolorowe mazaki, które graficznie podkreślą udzielane odpowiedzi oraz ułatwiają uczniom przyswajanie treści.
- 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.

Sposoby oceniania

- ćwiczenia pisemne wykonywane podczas lekcji;
- aktywność podczas lekcji;
- quizy i gry interaktywne;
- odpowiedzi na pytania;
- zadania wykonywane podczas lekcji;
- praca samokształceniowa;
- ćwiczenia i zadania praktyczne;
- umiejętność prowadzenia dyskusji.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie zdolni mogą pełnić rolę lidera podczas pracy w grupach.

Nauczyciel przydziela uczniów z niedostosowaniem społecznym do konkretnej grupy w celu nawiązywania pozytywnych kontaktów społecznych z rówieśnikami.

Karta pracy „Wykorzystanie mediów”

Udziel odpowiedzi (więcej niż jednej) na poniższe pytanie:

Grupa 1. Telefon komórkowy jest mi potrzebny, bo...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Karta pracy „Wykorzystanie mediów”

Udziel odpowiedzi (więcej niż jednej) na poniższe pytanie:

Grupa 2. Internet jest mi potrzebny, bo...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Karta pracy „Wykorzystanie mediów”

Udziel odpowiedzi (więcej niż jednej) na poniższe pytanie:

Grupa 3. Gry komputerowe to dla mnie...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Karta zadań „Zamiast internetu”

Opisz propozycję rozwoju zainteresowań i pasji, które chciałbyś/chciałabyś realizować. Wypełnij następujące punkty:

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. szczupła sylwetka, wyjazd na warsztaty taneczne)

.....

Potrzebuję pomocy i wsparcia (np. rodziców)

.....

Trudności w realizacji hobby i pasji (np. brak funduszy na opłacenie szkoły)

.....

Bibliografia/Netografia

- [Dodatkowe materiały kampanii „#bezpresji”](#) [online, dostęp z dn. 27.12.2021].
- [Film „Klikam z głową”](#) [online, dostęp z dn. 27.12.2021].
- [Materiały kampanii „Bądź z innej bajki”: #FOMO](#) [online, dostęp z dn. 27.12.2021].
- [Ulotka „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].
- [„Zdalna praca, zdalna edukacja, spotkania w internecie. Czas na JOMO”](#) [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 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;
- zarządzanie informacją;

CYBER lekcje

- 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. 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. 10.12.2021].

*** Lange R. (red.), (2021), [„Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy, s. 6 [online, dostęp z dn. 10.12.2021].