



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 klas 4–6 szkół podstawowych

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): Diana Kania, 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	4
Cele ogólne powiązane z podstawą programową	4
Cele kształcenia – wymagania ogólne	4
Etyka.....	4
Informatyka	4
Język polski	5
Plastyka	5
Godziny wychowawcze	5
Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową	5
Kompetencje kluczowe	6
Cele zajęć w języku ucznia:.....	6
Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:	6
Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:	6
Metody/techniki pracy:	7
Formy pracy	7
Środki dydaktyczne	7
Przebieg zajęć	8
Wprowadzenie	8
Część główna	8
Podsumowanie	11
Komentarz metodyczny	12
Sposoby oceniania.....	12
Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)	12
Bibliografia/Netografia:	13

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Temat: **Nadużywanie nowych technologii**

Klasa: **4–6 szkoły podstawowej**

Czas realizacji: **2 x 45 minut**

Warto wiedzieć – wprowadzenie do zajęć

Problem nadużywania nowych technologii dotyka zarówno dzieci, jak i dorosłych. Nadmierne korzystanie z Internetu i urządzeń cyfrowych może prowadzić do uzależnienia, a jego leczenie często wymaga pomocy specjalistów. Technologie informacyjno-komunikacyjne są obecne w każdym obszarze życia człowieka. Nauczyciele, dzieci i młodzież wykorzystują urządzenia dotykowe, komputer i Internet w edukacji, podczas poszerzania wiedzy i zainteresowań oraz rozrywki. Niestety, bardzo często brak kontroli rodzicielskiej powoduje, że dzieci nadużywają nowych technologii, a tym samym zaniedbują inne ważne obszary rozwoju. Nadmierne korzystanie z Internetu i smartfona powoduje pogorszenie się więzi rodzinnych i rówieśniczych oraz prowadzi do poważnych zaburzeń zdrowia fizycznego i psychicznego.

Różne fundacje i organizacje prowadzą akcje społeczne i kampanie, które mają uświadomić młodzieży oraz rodzicom niebezpieczeństwa związane z nadużywaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Syndrom FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), czyli lęk użytkownika przed odłączeniem od Internetu, dotyka coraz więcej młodych ludzi.

Rolą rodziców i nauczycieli jest wskazywanie dzieciom, że nadmierne korzystanie z sieci może być dużym problemem i prowadzić do nieprzyjemnych konsekwencji. Należy więc dbać o rozwój fizyczny dzieci, poszerzanie ich zainteresowań, bezpośrednie kontakty z rówieśnikami. Pokazanie zrównoważonego stylu życia będzie wpływać pozytywnie

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

na ich dalsze wybory zawodowe i osobiste, przyczyni się także do prawidłowego udziału w życiu społecznym i rodzinnym.

Informacje na temat zajęć

Cele ogólne powiązane z podstawą programową

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Etyka

I. Elementy etyki ogólnej. Uczeń:

3. posługuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych; wykorzystuje te pojęcia do charakteryzowania przeżyć, działań i postaw bohaterów powieści, opowiadań, filmów, spektakli teatralnych, gier komputerowych;

III. Człowiek wobec siebie. Uczeń:

7. podaje przykłady działań, które są wyrazem troski o własne zdrowie i życie;

IV. Człowiek a świat ludzkich wytworów. Uczeń:

6. podaje przykłady właściwego i niewłaściwego wykorzystywania nowoczesnych technologii informacyjnych;

Informatyka

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

3. wymienia zagrożenia związane z powszechnym dostępem do technologii oraz do informacji i opisuje metody wystrzegania się ich;

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Język polski

I. Kształcenie literackie i kulturowe. Uczeń:

19. wyraża własny sąd o postaciach i zdarzeniach;

Plastyka

II. Doskonalenie umiejętności plastycznych – ekspresja twórcza przejawiająca się w działaniach indywidualnych i zespołowych. Uczeń:

4. projektuje graficzne formy użytkowe (plakat).

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.

Cele szczegółowe powiązane z podstawą programową

Uczeń:

- zna zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego oraz Internetu;
- wyraża opinie, włącza się w dyskusję na temat moderowany przez nauczyciela;
- potrafi dokonać oceny zachowania bohaterów filmowych;
- współpracuje z rówieśnikami w zakresie rozwiązywania zadań;
- wykonuje prace plastyczne nawiązujące do poruszanych zagadnień.

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Kompetencje kluczowe

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

Cele zajęć w języku ucznia:

1. Dowiem się, czym jest syndrom FOMO i jakie ma skutki.
2. Opracuję zasady dbania o cyfrowy dobrostan.

Kryteria sukcesu dla ucznia/uczennicy:

1. Potrafię wyjaśnić pojęcie syndromu FOMO.
2. Potrafię omówić 3 zagrożenia, jakie niesie za sobą nadmierne korzystanie z technologii.
3. Podczas pracy w parach ustalę, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo przy korzystaniu z nowych technologii.
4. Potrafię wyjaśnić, dlaczego są ważne 3 wybrane zasady cyfrowego dobrostanu.

Wskazówki do przeprowadzenia zajęć:

- Lekcja oparta jest na pracy techniką metody dramy. Warto poświęcić czas na omówienie ćwiczenia, dyskusja będzie pogłębieniem rozumienia syndromu FOMO przez uczniów. W zadaniu istotą jest dotarcie do uczuć i myśli;
- ROZSZERZENIE: zasady dbania o cyfrowy dobrostan uczniowie mogą przygotować w animacji [przejdź do animacji](#)

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Metody/techniki pracy:

- metoda dramy – technika manualno-plastyczna;
- pogadanka;
- dyskusja;
- praca z filmem;
- metoda problemowa – wnioskowanie 5Q.

Formy pracy

- indywidualna;
- grupowa (trójki, pary, grupy);
- praca na forum.

Środki dydaktyczne

- [film „Fajna zabawa, ale...: Plik i Folder odcinek 1”](#);
- karteczki samoprzylepne;
- kredki, ołówki, mazaki, taśma malarska lub magnesy;
- [infografika „Higiena zdalnych zajęć”](#);
- pięć arkuszy szarego papieru (lub posklejane duże arkusze gazet);
- [instrukcja dla grupy](#) – materiał do pocięcia (Karta pracy: Nadużywanie).

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Przebieg zajęć

Wprowadzenie

Nauczyciel rysuje na tablicy uproszczony rysunek smartfonu lub pisze dużymi literami hasło SMARTFON.



(pixabay.com)

1. **Praca indywidualna** – nauczyciel rozdaje każdej osobie po 4 karteczki post-it i prosi o zapisanie dużymi literami na oddzielnych kartach: do czego lubię używać smartfonu? Następnie młodzież przykleja karteczki do tablicy, nauczyciel kategoryzuje i omawia wyniki.
2. **Dyskusja na forum klasy**
 - *Mówi się, że dzisiejszy świat mieści się w smartfonie. Czy zgadzacie się z tą opinią?* Nauczyciel zaprasza uczniów do swobodnych wypowiedzi. Ważne, by podkreślić, że w wielu sytuacjach smartfon ułatwia życie, przyspiesza różne transakcje, ma wiele plusów.
 - *Czy zatem używanie technologii może mieć negatywne skutki?* – o tym będzie dzisiejsza lekcja.

Część główna

3. **Praca w grupach techniką dramową** – nauczyciel łączy klasę w pięć grup. Każda grupa otrzymuje inną sytuację do opracowania – [instrukcja dla grupy](#) – czas na pracę w grupach ok. 15 minut, potem ok. 15 minut prezentacja i omówienie doświadczenia. Grupy kolejno prezentują swoje plakaty.

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

4. **Dyskusja** – Co się wydarzyło w życiu osoby, która jest na waszych arkuszach? W czym technologie pomagały, a co tak naprawdę zabrały?

Nauczyciel zwraca uwagę, by pojawiły się hasła o pogorszeniu relacji, coraz dłuższemu oddawaniu się grom, oszukiwanie itp.

5. **Praca w parach** – nauczyciel wprowadza pojęcie syndrom FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), czyli lęk użytkownika przed odłączeniem od Internetu.

Prosi uczniów i uczennice, by zastanowili się, czy osoba z arkuszy papieru mogła zacząć cierpieć na syndrom FOMO. Co o tym świadczy?

Zaprasza uczniów do swobodnych wypowiedzi.

6. **Praca z filmem** - [film „Fajna zabawa, ale... Plik i folder odcinek 1”](#).

1) część (do 2:55 minuty filmu)

Nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia fragmentu filmu.

Po projekcji zaprasza do dyskusji: *Co wy byście zrobili w takiej sytuacji?*

Jak można pomóc osobie, która cały czas korzysta z technologii?

Jakie mogą być tego skutki?

Pomysły rozwiązań nauczyciel zapisuje na tablicy np.:

- rozmowa z kolegą;
- rozmowa z wychowawczynią.

Nauczyciel prosi uczniów o przedyskutowanie w parze efektów zaproponowanych rozwiązań.

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

2) część (od 2:55 minuty filmu do końca)

Nauczyciel prosi uczniów o zweryfikowanie swoich pomysłów i zaprasza do swobodnej dyskusji.

Jakie działanie przyniosło efekt? Czy, waszym zdaniem, to był dobry pomysł, by porozmawiać z rodzicami, a koledze zaproponować wspólne wyjście w realu? Jak wy byście zareagowali na takie działanie waszych przyjaciół?

Jakie mogą być skutki nadużywania telefonu? Prezentuje uczniom infografikę [„Higiena zdalnych zajęć”](#).

7. **Praca indywidualna** – nauczyciel prosi uczniów i uczennice, by zabrali z tablicy swoje 4 post-it, na których napisali, do czego lubią wykorzystywać smartfon. Następnie prosi o chwilę refleksji: czy mój sposób korzystania ze smartfonu może zmienić się w syndrom FOMO?

8. **Praca w trójkach metodą 5 Q** – nauczyciel zapisuje na tablicy hasło **„Cyfrowy dobrostan.”** Pyta, co możemy rozumieć pod tym hasłem? Następnie zaprasza uczniów do zastanowienia się nad hasłem:

Jak możemy dbać o swój cyfrowy dobrostan?

Prosi uczniów, by przedyskutowali 5 pytań (5 Q – 5 Questions), a odpowiedzi zapisali na kartce.

1. Czego możemy robić mniej?
2. Czego możemy robić więcej?
3. Co możemy robić inaczej?
4. Co możemy zacząć robić?
5. Co możemy przestać robić?

Nauczyciel chodzi po klasie i podpowiada ewentualne hasła.

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Następnie nauczyciel rozdaje po 3 kolorowe kartki A4 i prosi uczniów i uczennice o zapisanie na nich po jednym z trzech najlepszych zdaniem uczniów pomysłu w formie porady np.:

- Nie zaniedbuj bezpośrednich kontaktów ze swoimi przyjaciółmi.
- Zaplanuj dobrze dzień.
- Pamiętaj o sporcie.
- Rozwijaj swoje zainteresowania – nie tylko komputerowe.
- Sen i wypoczynek są bardzo ważne w życiu nastolatka.
- Graj nie więcej niż dwie godziny dziennie.
- Czytaj! W książkach też znajdziesz wiedzę i informacje.
- Grasz – nie podjadaj!
- Ważna jest prawidłowa postawa przy komputerze.

Nauczyciel przyczepia kartki w widocznym miejscu.

Z powstałych haseł młodzież może stworzyć galerię na korytarzu szkoły.

Podsumowanie

Praca indywidualna – nauczyciel prosi uczniów i uczennice, by popatrzyli na zasady cyfrowego dobrostanu i zastanowili się, która z tych zasad jest ważna dla nich osobiście, o którą każdy sam powinien zadbać.

Następnie zaprasza wszystkich do rundy bez przymusu: *Ta lekcja pomogła mi zrozumieć...*

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Komentarz metodyczny

Sposoby oceniania

Ocenię podlega udział w zadaniach grupowych:

- zaangażowanie
- wsparcie innych
- dzielenie się pomysłami
- dbanie o dobrą atmosferę pracy.

W przypadku oceny pracy grupowej warto zastosować informację zwrotną, by wesprzeć uczniów w kształtowaniu tej kompetencji.

Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami mogą potrzebować: pomocy w zapisywaniu na karteczkach, wsparcia w czasie pracy w grupach, obejrzenia filmów w swoim tempie, wsparcia w pracy indywidualnej.

CYBERLEKCJE 3.0

Nadużywanie nowych technologii

Bibliografia/Netografia:

- [„Fonoholizm – jak uchronić przed nim dziecko?”](#) [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- Kurs e-learningowy: [„Przygody Profesora i N@tki, czyli jak mądrze korzystać z Internetu”](#), moduł 5, „Co za dużo, to niezdrowo” [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- Kustra A., (2019), [„Fonoholizm – czy moje dziecko jest uzależnione?”](#) [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- Kwiatek P., (2019), „Od FOMO do JOMO”, „Charaktery” nr 5, s. 54–56.
- Materiały edukacyjne: [„Owce w sieci”](#) [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- [„Uzależnienie od telefonu – jak je rozpoznać”](#) [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- Witkowska M., (2019), [„FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 28.06.2023].
- [„Zdrowie i dobrostan psychiczny”](#) [online, dostęp z dn. 28.06.2023].