



Dobrostan cyfrowy scenariusze lekcji

Wsparcie dzieci i młodzieży w kształtowaniu
pozytywnych nawyków cyfrowych

Asy
Internetu.



Witamy



Dziękujemy za zainteresowanie materiałami programu Asy Internetu. Mamy nadzieję, że będą one wsparciem w Twojej pracy nauczycielskiej. Chcemy, aby ten poradnik stanowił inspirację do dalszej dyskusji nad pojęciem dobrostanu cyfrowego i jego praktycznymi zastosowaniami. Pragniemy również, aby Twoi uczniowie i uczennice z przyjemnością zgłębiali ten temat i aktywnie brali udział w zajęciach prowadzonych na podstawie przygotowanych przez nas scenariuszy.

Zdajemy sobie sprawę, że pojęcie dobrostanu cyfrowego wychodzi poza ramy podstawy programowej. Wierzymy jednak, że kwestie rozwijania kompetencji cyfrowych oraz umiejętności korzystania z technologii i internetu w zgodzie z własnymi potrzebami są obecnie kluczowe. Aby ułatwić Ci podjęcie tego tematu w szkole, przygotowaliśmy obszerne wprowadzenie, w którym znajdziesz m.in. wskazówki dotyczące pracy z uczniami i uczennicami.

W ramach programu Asy Internetu stworzyliśmy materiały, które mają wspierać nauczycieli i nauczycielki oraz rodziców. Wszystkie są dostępne za darmo do pobrania na naszych stronach: asyinternetu.szkolazklasa.org.pl, g.co/AsyInternetu.

Powodzenia!

Spis treści

Wprowadzenie	4
---------------------------	----------

Lekcje dla klas I-III

Lekcja 1	8
Ćwiczenia	9
Lekcja 2	15
Ćwiczenia	16

Lekcje dla klas IV-VI

Lekcja 1	22
Ćwiczenia	23
Lekcja 2	28
Ćwiczenia	29

Materiały dodatkowe – karty pracy	36
--	-----------

Wprowadzenie

Nasze cele

Stworzyliśmy poniższe wskazówki, by wesprzeć Cię we wprowadzaniu idei dobrostanu cyfrowego w szkole. Powstały z myślą o osobach, które dopiero poznają zagadnienie dobrostanu cyfrowego, oraz o tych, którym temat jest już znany.

Naszym celem jest, aby uczniowie i uczennice nauczyli się rozumieć swoje potrzeby związane z funkcjonowaniem w świecie cyfrowym, wiedzieli, jak czerpać przyjemność z korzystania z technologii oraz potrafili radzić sobie z zagrożeniami, które temu towarzyszą. Nauczyciele i nauczycielki mogą w tym procesie odegrać ważną rolę, jeśli tylko w sposób otwarty i oparty na współpracy zachęcą swoich uczniów oraz ich rodziców do refleksji. Zachęcamy do korzystania z przewodnika w połączeniu z innymi materiałami programu Asy Internetu: poradnikami, scenariuszami lekcji oraz grą internetową „Interlandia”. Program i zasoby edukacyjne Asów pomagają uczniom kształtować praktyczne umiejętności, które sprzyjają bezpiecznemu i rozsądnemu funkcjonowaniu w sieci.

Większość szkół już od dawna priorytetowo traktuje kwestie bezpieczeństwa cyfrowego uczniów i podejmuje działania edukacyjne związane z tym tematem. Wielu nauczycieli i nauczycielek zwraca uwagę na to, że edukacja cyfrowa powinna dotyczyć nie tylko zagrożeń i cyberbezpieczeństwa, ale także uwrażliwiać uczniów na to, jak korzystanie z technologii może wpływać na ich nastrój i zachowanie.

Opracowywanie materiałów

Podczas tworzenia programu Asy Internetu Fundacja Szkoła z Klasą i firma Google regularnie konsultowały się z ekspertami i ekspertkami w dziedzinie bezpieczeństwa w internecie. Dzięki temu program uwzględnia wszystkie aspekty, o których nauczyciele i rodzice powinni pamiętać, by lepiej wspierać dzieci w korzystaniu z technologii i internetu.

Celem programu Asy Internetu jest nie tylko popularyzowanie kwestii związanych z dobrostanem cyfrowym, ale również dbanie o to, aby opracowane materiały dotrzymywały kroku zmianom technologicznym, których doświadczają młodzi ludzie.

Dobrostan cyfrowy

Jak w przypadku większości nowych lub kształtujących się dopiero pojęć, nie ma jednej definicji dobrostanu cyfrowego.

Dobrostan w znaczeniu ogólnym dotyczy tego, jak dobrze dana osoba jest w stanie przewidzieć pojawienie się określonych trudności, zrozumieć, jakie emocje one w niej wywołają oraz znaleźć sposoby na poradzenie sobie z nimi. Dobrostan cyfrowy możemy zatem rozumieć jako stan komfortu i zadowolenia z obecności technologii w życiu codziennym danej osoby. W pracy z uczniami i uczennicami warto też zdawać sobie sprawę, że dobrostanu cyfrowego nie można rozpatrywać bez uwzględnienia ogólnego samopoczucia emocjonalnego i fizycznego dziecka.

Dobrostan cyfrowy (ciąg dalszy)

Dobrostan cyfrowy to zjawisko indywidualne i subiektywne – każda osoba osiąga go w inny sposób. W związku z tym nie można stworzyć uniwersalnych zasad, które odpowiadałyby potrzebom wszystkich uczniów i uczennic w klasie.

Mądra realizacja idei dobrostanu wymaga refleksji i dyskusji zarówno w domu, jak i w szkole. Uczniowie i uczennice przejmują wzorce zachowań, które obserwują w swoim środowisku – wiele zależy od tego, jakie podejście do korzystania z technologii mają osoby dorosłe w otoczeniu dziecka. Młodzież potrzebuje wsparcia w krytycznym spojrzeniu na zachowania dorosłych, które nie zawsze są dobrym przykładem do naśladowania. Uczniom i uczennicom przydadzą się również praktyczne porady: metody i narzędzia, które ułatwią refleksję na temat wpływu technologii na ich życie codzienne.

Na dobrostan cyfrowy uczniów i uczennic, tak samo jak na ich ogólne samopoczucie, wpływa wiele czynników. Może to być zarówno sytuacja rodzinna, nastawienie do życia, jak i powody, dla których używają technologii, a nawet pora dnia. Nie zawsze łatwo rozpoznać, czy emocje związane są z użyciem technologii, czy też z innymi czynnikami, takimi jak relacja z przyjaciółmi lub sytuacja w szkole.

Dobrostan jest kwestią indywidualną – zwyczaje i zachowania cyfrowe, które na pewne osoby wpływają korzystnie, u innych mogą wywoływać negatywne skutki. Przykład: podczas gdy jeden uczeń gra na komputerze, by zdobywać nowe umiejętności, co przekłada się na poczucie dumy i zadowolenia z siebie, jego rówieśnik grający w tę samą grę zwróci uwagę na niepokojący nastrój i mroczną grafikę wirtualnego świata, co może prowadzić do pojawienia się negatywnych emocji.

Przewodnik pomoże uczniom i uczennicom zrozumieć sposób, w jaki korzystanie z urządzeń cyfrowych i technologii wpływa na samopoczucie oraz wywołuje zarówno przyjemne, jak i trudne emocje. Dzięki temu uczniowie nauczą się podejmować refleksję nad rolą technologii w ich życiu oraz zastanowią się, jak różne aktywności oddziałują na ich dobrostan. Wiedza i umiejętności zdobyte dzięki ćwiczeniom z tej publikacji, podobnie jak proponowane narzędzia zmiany zachowań, ułatwią im kształtowanie pozytywnych nawyków cyfrowych dostosowanych do indywidualnych potrzeb.

Materiały

Publikacja zawiera cztery scenariusze lekcji. Dwa z nich zostały stworzone dla młodszych uczniów (klasy I-III), a pozostałe dwa – dla starszych (klasy IV-VI). Lekcje są uzupełnieniem zestawu scenariuszy zajęć na temat obywatelstwa cyfrowego i bezpieczeństwa w sieci programu Asy Internetu¹. Mogą być wykorzystywane w uczeniu międzyprzedmiotowym. Od Ciebie zależy, kiedy i jak wprowadzisz te materiały: możesz włączyć je do swojego planu nauczania i dostosować do potrzeb Twoich uczniów i uczennic.

O lekcjach

Scenariusze lekcji nie zawierają ćwiczeń, które wymagałyby od uczniów i uczennic opowiadania o swoich nawykach cyfrowych. Żaden z materiałów nie krytykuje działań w sieci ani nie określa, co jest właściwe, a co nie. Zamiast tego materiały dają okazję do rozpoznania możliwych skutków korzystania z urządzeń elektronicznych, aby uczniowie mogli w przemyślany sposób decydować o swoich aktywnościach. Scenariusze poruszają różne aspekty dobrostanu cyfrowego: od refleksji nad swoimi zachowaniami cyfrowymi oraz ich wpływem na samopoczucie (lekcja pierwsza) do poznania konkretnych narzędzi pomocnych w tworzeniu pozytywnych nawyków cyfrowych (lekcja druga).

Na początku każdej lekcji znajduje się ćwiczenie wprowadzające, które ma swój odpowiednik w części podsumowującej. Dzięki tej klamrze możesz wspólnie z uczniami i uczennicami obserwować zmiany w ich podejściu do korzystania z technologii i aktywności online. Warto zaznaczyć, że lekcje nie opierają się na podejściu „zaliczyć lub nie zaliczyć”. Dobrostan cyfrowy jest kwestią indywidualną, dlatego lekcje raczej zachęcają do poszukiwania własnej drogi do niego niż wskazują konkretny sposób postępowania.

Bezpieczeństwo

Celem materiałów programu Asy Internetu na temat dobrostanu cyfrowego nie jest wspieranie nauczyciela czy nauczycielki w radzeniu sobie z trudnymi zachowaniami niektórych uczniów i uczennic (choć mogą one zapobiegać niewłaściwemu korzystaniu z sieci i stanowić wsparcie w sytuacjach interwencyjnych). Publikacja powstała przede wszystkim po to, by zwiększać świadomość, kształtować pozytywne nawyki u uczniów i uczennic oraz ich kompetencje w tej dziedzinie. Zdajemy sobie sprawę z tego, że podejmowanie tematów związanych z aktywnością w sieci, żywo dyskutowanych zarówno w szkole, jak i w rodzinach uczniów oraz w debacie publicznej (niezależnie od tego, czy chodzi o publikowanie przez rodziców treści dotyczących ich dzieci w mediach społecznościowych, czy o wpływ gier komputerowych na dzieci), może budzić obawy.

W scenariuszach lekcji odpowiadamy na nie w następujący sposób:

1. Opieramy się na przykładowych sytuacjach, które ułatwiają indywidualną refleksję

Dobrostan cyfrowy wymaga pewnego stopnia autorefleksji oraz zrozumienia swoich przyzwyczajeń w korzystaniu z technologii. Proponowane przez nas ćwiczenia opierają się na opisach przypadków, co pozwala uczniom i uczennicom zastanowić się nad różnymi sytuacjami bez konieczności ujawniania swoich własnych nawyków.

2. Bierzemy pod uwagę różnice w dostępie do technologii

Prawdopodobnie nie wszyscy Twoi uczniowie i uczennice mają taki sam dostęp do internetu czy technologii. Mogą używać różnych urządzeń do korzystania z poszczególnych aplikacji, gier czy stron internetowych. Scenariusze lekcji uwzględniają ten stan rzeczy oraz dają możliwość wykonywania ćwiczeń offline z myślą o osobach z ograniczonym dostępem do technologii.

Bezpieczeństwo (ciąg dalszy)

3. Dbamy o poczucie bezpieczeństwa uczniów i uczennic

Ważne jest, aby uczniowie i uczennice zrozumieli, że nie oczekujesz od nich dzielenia się osobistymi informacjami dotyczącymi tego, co robią w sieci. Powinni także mieć świadomość, że jeśli poruszane problemy budzą w nich niepokój, strach lub zagubienie, mogą zawsze zwrócić się do Ciebie na osobności. Podobnie jak w przypadku każdej innej lekcji dotyczącej osobistych doświadczeń, zachęcamy Cię, żebyś wziął lub wzięła pod uwagę wrażliwość uczniów w Twojej klasie i starannie wybrał lub wybrała odpowiednie dla nich ćwiczenia.

Pamiętaj, że zawsze możesz skierować swoich uczniów i uczennice – oraz osoby dorosłe, które im towarzyszą – do lokalnych i ogólnokrajowych grup wsparcia lub infolinii pomocy, takich jak [Dyżurnet.pl](#) (prowadzony przez Naukową i Akademicką Sieć Komputerową); [Zgłoś.to](#) (to inicjatywa Biura Rzecznika Praw Obywatelskich i Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę), telefon zaufania dla dzieci i młodzieży [116111.pl](#), telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy poszukują wsparcia i informacji [800100100.pl](#).

Zaangażowanie rodziców

Zaangażowanie rodziców jest kluczowym elementem procesu dbania o dobrostan cyfrowy, a ich współpraca jest niezbędna. Wśród materiałów programu Asy Internetu znajdują się również darmowe poradniki dla rodzin², które wspierają rodziców w rozmowach dotyczących internetu i korzystania z technologii w rodzinie. Poradniki pomagają rodzicom zastanowić się nad ich rolą w kształtowaniu zachowań i zachęcaniu dzieci do tworzenia pozytywnych nawyków cyfrowych.

Udostępnij rodzicom linki do poradników – z pewnością ułatwi Wam to współpracę.

Pamiętaj, że wiedza, którą Twoi uczniowie i uczennice wyniosą z lekcji, będzie miała ogromny wpływ na ich zdrowie psychiczne, samoświadomość, poczucie bycia w kontakcie ze światem oraz poczucie sprawczości. Pomóż im dojść do pozytywnych wniosków, którymi będą mogli podzielić się z rodzicami, i wypracować wskazówki, które będą chcieli wypróbować w gronie rodzinnym.

²Poradniki Asów Internetu dla rodzin: Dobrostan cyfrowy oraz Trening bezpieczeństwa w sieci dla całej rodziny są dostępne za darmo do pobrania ze strony:
<https://asyinternetu.szkolazklasa.org.pl/materialy/asy-internetu-dobrostan-cyfrowy-poradnik-dla-rodzin> oraz
<https://asyinternetu.szkolazklasa.org.pl/materialy/asy-internetu-poradnik-dla-rodziny/>.

Klasy I-III: Lekcja 1

Cele ogólne

Uczniowie i uczennice zastanowią się nad tym, jaki wpływ na samopoczucie mają różne aktywności i przyzwyczajenia, w szczególności te związane z używaniem urządzeń cyfrowych.

Cele szczegółowe

Uczniowie i uczennice zastanawiają się:

- jakie emocje odczuwają i w jaki sposób mogą się one zmieniać;
- jak czas spędzony przed ekranem wpływa na ich samopoczucie.

Po zakończeniu lekcji

Uczniowie i uczennice:

- potrafią rozpoznać u siebie różne emocje;
- rozpoznają, w jak różny sposób aktywności i nawyki cyfrowe mogą oddziaływać na ludzi;
- identyfikują te aktywności i nawyki cyfrowe, które mają korzystny i niekorzystny wpływ na ich samopoczucie.

Czas

Na przeprowadzenie zajęć według tego scenariusza potrzebujesz jednej godziny zegarowej. Podany został również szacunkowy czas trwania poszczególnych aktywności. Możesz dobrać ćwiczenia odpowiednio do potrzeb Twoich uczniów i uczennic.

Podsumowanie

Uczniowie zastanawiają się, co zyskali dzięki ćwiczeniom i jakie postępy zrobili od wykonania ćwiczenia wprowadzającego.

Jak się z tym czuję? (20 min)

Ćwiczenie wprowadzające (10 min)

60-sekundowe wyzwanie

Poproś uczniów i uczennice, aby w ciągu jednej minuty wymienili w parach jak najwięcej różnych aktywności związanych z używaniem urządzeń cyfrowych (np. granie na tablecie, oglądanie filmów na YouTube). Kiedy skończy się czas, poproś chętnych o podanie przykładów i zapisz je na tablicy.

Jeśli pracujesz z młodszymi dziećmi, możesz pobawić się w pantomimę: każda para pokazuje swoje przykłady bez używania słów, a reszta klasy zgaduje.

Narysuj i napisz

Uczniowie i uczennice pracują indywidualnie.

Poproś ich o zrobienie prostego rysunku³ przedstawiającego kogoś w ich wieku, kto chodzi do podobnej szkoły. Następnie niech wokół tej postaci narysują lub wypiszą wszystkie urządzenia cyfrowe, których ta osoba lubi używać w domu i/lub w szkole. W kolejnym kroku poproś o zapisanie lub narysowanie czynności, które ta osoba lubi wykonywać na wymienionych urządzeniach. Na koniec zadaniem uczniów jest wypisać lub narysować dwie czynności z użyciem przedstawionych urządzeń, które osoba ta może wykonać, aby **poczuć się dobrze**.

W części podsumowującej wróćcie do ćwiczenia wprowadzającego, aby uczniowie i uczennice mogli zobaczyć swoje postępy.

Ćwiczenie (10 min)



Rozdaj uczniom i uczennicom kartki z emotikonami. Możesz również narysować je na tablicy albo skorzystać z edytowalnej karty pracy zamieszczonej na końcu publikacji. Ważne, aby zestaw zawierał takie stany emocjonalne jak: szczęśliwy, podekscytowany, smutny, zły, nieskrępowany, skrępowany, przestraszony, zestresowany, zmartwiony, spokojny, w głupkawatym nastroju, pewny siebie, radosny, zagubiony, zawstydzony, znużony, zrelaksowany, zadowolony.

Poproś, aby uczniowie pomyśleli o czynnościach, które wykonują – mogą to być np. tańczenie, pływanie, czytanie, odwiedzanie przyjaciół i rodziny, robienie zakupów, wyprowadzanie psa na spacer, sprzątanie w pokoju itp. Następnie poproś, by określili, jak się wtedy czują i opisali swoje samopoczucie przy pomocy obrazków. Podkreśl, że w tym ćwiczeniu nie ma dobrych lub złych odpowiedzi.

To ćwiczenie możesz także przekształcić w zabawę ruchową:

Stańcie w kole. Po kolei każde dziecko pokazuje wybraną czynność bez słów, a grupa stara się odgadnąć, o co chodzi. Gdy grupa zgadnie, o jaką czynność chodziło, dziecko pokazuje kartkę z rysunkiem emocji, która towarzyszy mu podczas wykonywania tej czynności.

Ćwiczenie (ciąg dalszy)



Z młodszymi uczniami możesz przeprowadzić prostszy wariant tego ćwiczenia: dziecko pokazuje czynność, a następnie spośród wielu obrazków rozłożonych na podłodze wybiera odpowiednią kartkę z emotikonem.

Następnie poproś uczniów, żeby pomyśleli o czynnościach związanych z korzystaniem z urządzeń elektronicznych (np. granie na komputerze lub telefonie, oglądanie filmów, rozwiązywanie quizów). Jakie emocje wywołują w nich te aktywności?

Zapytaj:

- **Czy emocje, które czujemy podczas wykonywania jakiejś czynności, mogą się zmieniać?**
- **Co sprawia, że nasze emocje się zmieniają?**
- **Czy coś Was zaskoczyło w tym ćwiczeniu?**
- **Czy zdarzyło się, że Wy sami wybraliście inną emotikonę przy którejś czynności pokazanej przez kolegów i koleżanki?**

Zachęć uczniów i uczennice do refleksji nad tym, że każdy z nas jest wyjątkowy. Mamy różne zainteresowania, upodobania i doświadczenia, różne rzeczy oddziałują na nas w różny sposób. Coś, co wywołuje ekscytację i radość u jednej osoby, dla kogoś innego może wiązać się z zupełnie innymi emocjami.

Rozpoznaję emocje i zauważam, jak mogą się zmieniać (25 min)

Ćwiczenie (15 min)



Poniżej znajdziesz przykłady różnych sytuacji (a-f). Wspólnie z uczniami i uczennicami zastanówcie się, jak mogą czuć się osoby w opisanych sytuacjach.

[Notatki dla nauczyciela. Aby pomóc uczniom i uczennicom, wyświetl listę przymiotników opisujących emocje z ćwiczenia 1. lub pokaż kartę z emotikonami, którą znajdziesz na końcu publikacji.]

Zacznij to ćwiczenie od przykładu, który omówisz na forum. Wybierz jedną z sytuacji (a-f) i narysuj linię ciągłą, na której zaprezentujesz zmianę emocji u danej osoby w czasie i możliwą przyczynę tej zmiany.

Na przykład: Tosia gra w gry online bez przerwy od trzech godzin.

Podekscytowana - - ->- - ->- - - - - Zmęczona

Co mogło spowodować zmianę emocji u Tosi?

[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: na początku wygrywała, później zaczęła przegrywać; zgłodniała lub musiała się czegoś napić; jest zmęczona; wyłączyła się; przegapiła wycieczkę do parku ze swoją siostrą; zaczęła popełniać błędy.]

Następnie poproś uczniów i uczennice (mogą robić to samodzielnie, w parach lub mini grupach), aby narysowali linię ciągłą dla wybranej przez siebie sytuacji (w całej sali możesz rozłożyć opisy sytuacji zapisane na małych kartkach) i zaprezentowali, co mogło się wydarzyć. W jaki sposób mogły zmienić się emocje przedstawionej osoby?

Omówcie na forum kilka sytuacji przeanalizowanych przez uczniów. Zapytaj, czy uważają, że każda osoba odczuwa te same emocje w podanej sytuacji. Poproś o podanie różnych możliwych odpowiedzi i przykładów, jak ktoś inny mógłby poczuć się w tych samych okolicznościach. Podkreśl, że każdy jest wyjątkowy i różne rzeczy wywołują w ludziach różne emocje.

Przykładowe sytuacje, które możesz dowolnie zmieniać, dostosowując je do potrzeb swoich uczniów i uczennic:

- a) Tosia gra w gry online bez przerwy od trzech godzin.

[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: zmęczona; marudna; wyłączona z rzeczywistości; szczęśliwa; nieświadomie marnuje czas; straciła poczucie czasu. Po każdej odpowiedzi poproś o uzasadnienie.]

- b) Basia próbuje znaleźć informacje do projektu szkolnego, ale zamiast tego cały czas ogląda na YouTube filmy o kotach.

[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: nieświadomie marnuje czas; straciła poczucie czasu; sfrustrowana; ma wyrzuty sumienia; rozproszona.]

Ćwiczenie (ciąg dalszy)



- c) Iza prowadzi rozmowę wideo z ciotką Agatą, która mieszka w Anglii.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: szczęśliwa; podekscytowana; poruszona; nieskrępowana.]
- d) Aga budzi się w środku nocy, ponieważ jej przyjaciółka ciągle wysyła jej wiadomości.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: zmęczona; marudna; wyłączona z rzeczywistości; rozproszona.]
- e) Kamil próbuje pokazać swojemu starszemu bratu nową zabawkę, ale ten nie zwraca uwagi, ponieważ pisze wiadomości do swoich przyjaciół.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: zirytowany; zły; sfrustrowany; smutny.]
- f) Inga korzysta z internetu, żeby nauczyć się czegoś naprawdę fajnego, np. sterować robotem z klocków lub robić origami.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: dumna z siebie; szczęśliwa; podekscytowana.]

Rozwinięcie (10 min)

W rozwinięciu ćwiczenia możesz zwrócić uwagę uczniów na sytuację Kamila. Omówcie, w jaki sposób zachowanie brata mogło wpłynąć na uczucia chłopca.

Poproś uczniów o narysowanie krótkiego komiksu przedstawiającego, w jaki sposób brat Kamila mógłby pozytywnie wpłynąć na jego emocje. Proponujemy, by rysunek składał się z trzech klatek-obrazków.

Dbam o dobre samopoczucie (15 min)

Ćwiczenie (10 min)



1. Przypomnij uczniom i uczennicom sytuację Tosi z poprzedniego ćwiczenia. Podsumujcie, jakie emocje jej towarzyszyły. Zastanówcie się, z jakich strategii mogła skorzystać Tosia, aby odczuwać pozytywne emocje podczas gry. Zapytaj:

- **Co Tosia mogłaby zrobić, żeby czuć się lepiej podczas gry na komputerze?**

[Notatki dla nauczyciela. Przykłady pomocnych strategii: wyznaczanie limitu czasu; robienie regularnych przerw; zapisywanie gry i powracanie do niej innego dnia. Przykłady mało pomocnych strategii: nie robienie niczego; granie do momentu wygranej; ignorowanie dorosłych, kiedy proszą o skończenie gry.]

Uczniowie powinni przedyskutować, jak każda ze strategii może pomóc Tosi, i uszeregować je według stopnia przydatności. Zachęcaj do podawania własnych przykładów.

2. Wspólnie zastanówcie się, co może zrobić Tosia, kiedy odczuwa pogorszenie nastroju lub nieprzyjemne emocje. Jeśli padnie pomysł „szukania pomocy”, porozmawiajcie, gdzie Tosia mogłaby szukać wsparcia i kto mógłby go udzielić (np. bliska osoba, przyjaciel lub przyjaciółka, nauczyciel lub nauczycielka, inna dorosła osoba w szkole).

Dodatkowe ćwiczenie:

Poproś uczniów i uczennice, by wybrali jedną z sytuacji z ćwiczenia 2. i przedstawili swoje pomysły na zachowania, dzięki którym dana osoba poczuje się lepiej lub doświadczy pozytywnych emocji w tej sytuacji. Ułóżcie propozycje według stopnia przydatności.

Część podsumowująca (5 min)

Poproś uczniów i uczennice, aby pomyśleli o sytuacjach, w których korzystanie z urządzeń cyfrowych miało na nich pozytywny wpływ.

Poproś ich, aby przypomnieli sobie sytuację, w której:

- a) poczuli się dumni z tego, że coś osiągnęli lub nauczyli się czegoś nowego;
- b) poczuli się bardziej zrelaksowani i szczęśliwi;
- c) dobrze się bawili i miło spędzili czas.

Następnie poproś, aby uczniowie wymienili strategie pomocne w sytuacji, kiedy odczuwamy trudne emocje. Przypomnijcie, do kogo uczniowie mogą zwrócić się o pomoc, kiedy coś ich niepokoi, denerwuje lub powoduje dyskomfort.

Wróć do **ćwiczenia wprowadzającego**. Poproś uczniów i uczennice, aby innym kolorem dopisali lub dorysowali te urządzenia i aktywności, o których dowiedzieli się czegoś nowego lub o których myślą teraz inaczej (np. zrozumieli, że mogą mieć różny wpływ na ich emocje i samopoczucie).

Rozwinięcie

Rozdaj uczniom i uczennicom kartki i poproś, aby zapisali jedną rzecz, której się nauczyli i którą wprowadzą w życie. Kartki możesz później powiesić na tablicy lub ścianie. Młodszy uczniowie mogą narysować swoje wnioski (np. gdy śpią, telefon jest wyłączony).

Potrzebne materiały

tablica, mini tabliczki, duże arkusze papieru lub kartonu, kartki z emotikonami, kartki z rysunkami urządzeń elektronicznych

Klasy I-III: Lekcja 2

Cele ogólne

Podczas tej lekcji uczniowie i uczennice dowiedzą się więcej o tym, jaki wpływ na samopoczucie mogą mieć nawyki związane z używaniem urządzeń elektronicznych. Poznają także różne narzędzia, które pomogą im kształtować własne, konstruktywne przyzwyczajenia.

Cele szczegółowe

Uczniowie i uczennice zastanawiają się:

- w jaki sposób różne nawyki mogą wpływać na to, jak ludzie się czują;
- jak zacząć kształtować pozytywne nawyki cyfrowe.

Po zakończeniu lekcji

Uczniowie i uczennice:

- rozpoznają korzystne i niekorzystne nawyki cyfrowe;
- rozumieją, że ludzie mogą odczuwać wiele różnych emocji w tym samym czasie;
- rozpoznają strategie służące rozwojowi zdrowych nawyków cyfrowych;
- potrafią ocenić, w jaki sposób różne czynności i nawyki mogą wpływać na to, jak się czujemy.

Czas

Na przeprowadzenie zajęć według tego scenariusza potrzebujesz jednej godziny zegarowej. Podany został również szacunkowy czas trwania poszczególnych aktywności. Możesz dobrać ćwiczenia odpowiednio do potrzeb Twoich uczniów i uczennic.

Podsumowanie

Uczniowie zastanawiają się, co zyskali dzięki ćwiczeniom i jakie postępy zrobili od wykonania ćwiczenia wprowadzającego.

Wybieram to, co pomaga czuć się dobrze (20 min)

Ćwiczenie wprowadzające (10 min)

Tworzenie plakatu lub chmury myśli: „Pozytywne nawyki cyfrowe”

[Notatki dla nauczyciela. Określenie „tworzenie pozytywnych nawyków cyfrowych” rozumiemy w sposób nieoceniający. Odnosi się ono do tego, jak uczniowie i uczennice mogą sprawić, aby korzystanie z technologii było świadome i skupione na celu.]

Poproś uczniów i uczennice, aby zapisali pozytywne nawyki, które ludzie powinni praktykować w codziennym życiu. Uczniowie w grupach zapisują swoje pomysły na dużych kartkach papieru.

Młodsze dzieci mogą narysować swoje propozycje (wykleić z plasteliny, wyciąć obrazki z gazet itp.).

Podkreśl, że chodzi o sposób funkcjonowania na co dzień: jedzenie, spanie, kontakty społeczne, dbanie o siebie itp. Następnie powiedz uczniom, aby do notatek dodali pozytywne nawyki związane z używaniem urządzeń elektronicznych. Poproś ochotników i ochotniczki, aby podzielili się swoimi pomysłami z resztą grupy.

W części podsumowującej lekcję wróćcie do zadania wprowadzającego, aby uczniowie mogli zobaczyć swoje postępy.

Ćwiczenie (10 min)



Wyjaśnij uczniom i uczennicom, że podczas tej lekcji przyjrzyjecie się, w jaki sposób nawyki związane z używaniem urządzeń elektronicznych mogą wpływać na samopoczucie. Na początek opowiedz o Antku.

Antek jest mniej więcej w ich wieku i uwielbia jeździć na rolkach. Chce rozwijać swoje umiejętności w tej dziedzinie, żeby rodzice pozwolili mu na jazdę w skateparku.

- **Jakie pozytywne nawyki pomogą Antkowi stać się lepszym rolkarzem?**

Stwórzcie listę nawyków i określcie, które z nich są korzystne, a które niekorzystne dla Antka.

Przykład:

Niekorzystne: ćwiczenie do późna w nocy, jeżdżenie całą noc bez przerwy, zaniedbywanie spotkań z przyjaciółmi i rodziną ze względu na zbyt intensywne treningi.

Korzystne, pomocne: regularne treningi, jeżdżenie na rolkach z przyjaciółmi, oglądanie filmików wideo w poszukiwaniu inspiracji.

Powiedz, że Antek ma sprzeczne uczucia: z jednej strony chce ćwiczyć cały czas, ale z drugiej chciałby wyjść i bawić się z przyjaciółmi.

Ćwiczenie (ciąg dalszy)



- **Jaką radę można dać Antkowi w tej sytuacji?**

Po krótkiej dyskusji wyjaśnij, że sytuację Antka możemy porównać do naszych aktywności w internecie.

Zapytaj:

- **Jakie korzystne nawyki możemy stosować podczas korzystania z internetu i urządzeń elektronicznych (np. grania na komputerze lub telefonie)?**

Zapiszcie wspólnie wnioski z dyskusji. Na koniec możesz poprosić, żeby każdy uczeń i uczennica wybrał lub wybrała jeden nawyk, który wypróbuje w nadchodzącym tygodniu.

Dziennik korzystania z urządzeń cyfrowych przez Janka (20 min)

Ćwiczenie (10 min)



Poproś uczniów i uczennice, aby zapoznali się z dziennikiem, który przedstawia korzystanie z urządzeń elektronicznych i internetu przez ośmioletniego Janka w ciągu tygodnia. Obok każdej czynności widać czas, który Janek poświęcił na jej wykonywanie, oraz emotikony oznaczające uczucie, które ta czynność wywołała.

Poproś, by uczniowie w parach przyjrzeni się dziennikowi Janka i odpowiedzieli na następujące pytania:

- **Które czynności wywołały u Janka przyjemne emocje (np. poczucie dumy, radość)?**
- **Które czynności wywołały u Janka trudne emocje (np. smutek, złość)?**

Zbierz odpowiedzi uczniów na forum i przedyskutujcie je w klasie. Zastanówcie się, jakie pozytywne nawyki cyfrowe ma Janek.

Dla młodszych dzieci przygotuj bardziej interaktywne zadanie. Wydrukuj i potnij dziennik Janka tak, by powstała rozsypanka. Uczniowie wybierają nawyki, które uważają za korzystne i niekorzystne. Mogą przypinać je do tablicy w odpowiednim miejscu albo wrzucać do pudełek z napisem „korzystne” i „niekorzystne” (jeśli chcesz, zaproponuj zabawę na czas w grupach).

Dziennik Janka

PONIEDZIAŁEK

8.30 pisanie wiadomości z przyjaciółmi 😊

15.00-15.30 oglądanie filmów o kotach na YouTube 😂

17.00-17.30 oglądanie na YouTube tutoriali pokazujących, jak zrobić karmnik dla ptaków 🤔

19.00-21.00 granie na komputerze 😊

21.00 pisanie wiadomości z przyjaciółmi 🤔

WTOREK

17.00-21.00 granie na komputerze 😊

22.00-22.30 odrabianie pracy domowej z matematyki przed komputerem 😴😞

ŚRODA

17.00 oglądanie na YouTube tutoriali pokazujących, jak zrobić karmnik dla ptaków 😊

18.30-19.00 rozmowa na Skypie z cicią z Anglii 👍😊

19.00-20.00 granie na komputerze 👍👉

22.00-23.00 pisanie wiadomości z przyjaciółmi 😊😴

CZWARTEK

17.00 tworzenie prezentacji online do projektu szkolnego 😴

20.00-20.30 granie na komputerze 😊

PIĄTEK

19.00-22.00 pisanie wiadomości z przyjaciółmi 😊

22.00-1.00 granie na komputerze 😴

SOBOTA

10.00 rozmowa na Skypie z cicią z Anglii 😊😊

NIEDZIELA

14.00-16.00 szukanie informacji do pracy domowej 👍

Pracuję nad swoimi nawykami (20 min)

Ćwiczenie (10 min)



Wyjaśnij uczniom i uczennicom, że to ćwiczenie dotyczy kształtowania pozytywnych nawyków i będziecie wspólnie zastanawiać się nad tym, co je wzmacnia. Każda osoba jest inna, dlatego to, co robimy przed ekranem, różnie na nas oddziałuje.

Dyskusja

Nawiązując do przykładu Janka z ćwiczenia 2., zaproś uczniów do dyskusji o nawykach, które pozytywnie wpływają na samopoczucie podczas korzystania z urządzeń elektronicznych.

Przykład

Pozytywnym nawykiem cyfrowym Janka mogłoby być:

- zwracanie się do kogoś o pomoc lub wsparcie, gdy odczuwa niepewność lub zaniepokojenie z powodu czegoś, co zobaczył, korzystając z urządzeń elektronicznych;
- zostawianie telefonu lub tabletu poza swoim pokojem w nocy, aby móc dobrze wypocząć;
- wyłączenie powiadomień na określony czas, aby nie przerywały Jankowi snu;
- ustawianie stopera przed rozpoczęciem grania na komputerze lub telefonie, żeby zobaczyć, ile czasu na to poświęca oraz kiedy warto zrobić sobie przerwę;

[Notatki dla nauczyciela. Podkreśl, że niektóre gry są opracowane w taki sposób, aby zmuszać gracza do nieustannego kontynuowania gry, więc łatwo wówczas stracić poczucie czasu.]

- sprawdzanie, kiedy korzystanie z technologii budzi różne, sprzeczne emocje;
- zostawianie telefonu lub tabletu w innym pokoju podczas robienia pracy domowej;
- wyłączenie powiadomień, aby nie rozpraszały uwagi Janka, kiedy potrzebuje się skupić (można poprosić osobę dorosłą o pomoc w tej kwestii);

[Notatki dla nauczyciela. Przedyskutujcie: co to znaczy, że coś rozprasza naszą uwagę? Czy uczniowie i uczennice są w stanie podać przykład czegoś, co łatwo ich rozprasza?]

- zaproponowanie przyjaciołom i rodzinie, że wszyscy będą odkładać urządzenia elektroniczne na bok podczas posiłków, aby można było ze sobą spokojnie rozmawiać.

Dodatkowe ćwiczenie

Poproś uczniów i uczennice, żeby określili, co może utrudniać Jankowi wykształcenie pozytywnych nawyków. Czy mogą zaproponować jakieś rozwiązania tych trudności?

- **Co możemy zrobić, jeśli zauważamy, że korzystanie z urządzeń elektronicznych źle wpływa na nasze samopoczucie?**

Ćwiczenie (ciąg dalszy)



Poproś uczniów i uczennice, aby przekształcili dziennik Janka, uwzględniając w nim pozytywne nawyki.

[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe rozwiązania: robienie pracy domowej na samym początku lub ograniczanie czasu spędzanego online.]

Poproś uczniów, żeby określili, jakie korzyści czerpie Janek z aktywności w sieci.

Część podsumowująca (10 min)

Podejmowanie działania

Poproś uczniów i uczennice, aby na podstawie dotychczasowej dyskusji wymyślili dla Janka trzy nawyki cyfrowe, które korzystnie wpłyną na to, jak Janek czuje się, korzystając z urządzeń elektronicznych. W jaki sposób Janek może upewnić się, że dokonuje właściwych wyborów?

1. np. ustalenie godziny, po której nie korzysta już z internetu (np. 21)

2.

3.

Wróć do ćwiczenia wprowadzającego. Innym kolorem zapiszcie na plakacie wszystkie nowe informacje, które pojawiły się podczas lekcji, w tym pozytywne nawyki dotyczące korzystania z urządzeń elektronicznych.

Rozwinięcie

Możesz poprosić uczniów i uczennice, aby przygotowali plakat z najlepszymi wskazówkami dotyczącymi sposobów kształtowania pozytywnych nawyków cyfrowych. Dobrym pomysłem jest wywieszenie tego plakatu w klasie.

Potrzebne materiały

duże arkusze papieru, kredki lub kolorowe markery, kserokopie dziennika, tablica

Dla klas IV-VI: Lekcja 1

Cele ogólne

Podczas tej lekcji uczniowie i uczennice dowiedzą się, co kryje się pod pojęciem dobrostanu cyfrowego i w jaki sposób korzystanie z urządzeń elektronicznych może na niego wpływać – zarówno pozytywnie, jak i negatywnie.

Cele szczegółowe

Uczniowie i uczennice zastanawiają się:

- co kryje się pod hasłem „dobrostan cyfrowy” oraz jak niektóre czynności mogą wpływać na nasze samopoczucie pozytywnie, a inne negatywnie;
- w jaki sposób korzystanie z urządzeń elektronicznych może wpływać na odczucia fizyczne i psychiczne różnych osób.

Po zakończeniu lekcji

Uczniowie i uczennice:

- rozumieją pojęcie dobrostanu cyfrowego;
- wiedzą, że czynności wykonywane przed ekranem i nawyki cyfrowe wpływają na ludzi w różny sposób i mają zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na nasz dobrostan;
- potrafią odnieść tę wiedzę do własnych sposobów korzystania z urządzeń elektronicznych.

Czas

Na przeprowadzenie zajęć według tego scenariusza potrzebujesz jednej godziny zegarowej. Podany został również szacunkowy czas trwania poszczególnych aktywności. Możesz dobrać ćwiczenia odpowiednio do potrzeb Twoich uczniów i uczennic.

Podsumowanie

Uczniowie zastanawiają się, co zyskali dzięki ćwiczeniom i jakie postępy zrobili od wykonania ćwiczenia wprowadzającego.

Co to jest dobrostan cyfrowy? (20 min)

Ćwiczenie wprowadzające (10 min)

Zapisz na tablicy następujące pytanie:

- **Czym jest dla ciebie dobrostan cyfrowy?**

[Notatki dla nauczyciela. Informacje dotyczące definicji dobrostanu cyfrowego znajdziesz we wprowadzeniu do przewodnika. Możesz również skorzystać z dodatkowych materiałów programu Asy Internetu, np. obejrzeć webinar o dobrostanie cyfrowym: https://youtu.be/c3slp_ToHsk.]

Podziel uczniów na grupy. Poproś uczniów i uczennice, aby na dużej kartce narysowali tabelę z trzema kolumnami. Pierwszą kolumnę zatytułuj „wiem”, drugą – „chcę się dowiedzieć”, a trzecią – „dowiedziałem się”. Następnie poproś, aby uczniowie uzupełnili pierwsze dwie kolumny i zanotowali w nich wszystko, co wiedzą na temat dobrostanu cyfrowego, oraz to, czego chcieliby się o nim dowiedzieć (pytania związane z tematem).

Pod koniec lekcji wróćcie do ćwiczenia wprowadzającego, aby uczniowie mogli zobaczyć swoje postępy. W ćwiczeniu podsumowującym uczniowie i uczennice uzupełnią ostatnią kolumnę tabeli.

Ćwiczenie (10 min)



Na podstawie odpowiedzi z ćwiczenia wprowadzającego omów znaczenie słów „cyfrowy” i „dobrostan” oraz wyjaśnij wątpliwości w ich rozumieniu. Podkreśl, że dbanie o swój dobrostan oznacza wykonywanie czynności, które sprawiają, że czujemy się komfortowo, jesteśmy szczęśliwi, zadowoleni, zrelaksowani. Określenia te mogą odnosić się zarówno do ciała (dobre samopoczucie fizyczne), jak i umysłu (dobre samopoczucie psychiczne).

Zapytaj uczniów i uczennice, kto lub co może mieć wpływ na samopoczucie danej osoby (np. rodzina, przyjaciele, media, szkoła i indywidualne wybory).

Przedyskutujcie: czy można być szczęśliwym i czuć się komfortowo cały czas?

Wysłuchaj odpowiedzi i wyjaśnij, że emocje każdego z nas ulegają zmianie – czasem czujemy się szczęśliwi, a czasem nie. Dobrostan dotyczy emocji, które pojawiają się, kiedy czujemy się dobrze.

Poproś uczniów i uczennice, aby napisali swoje własne definicje dobrostanu, do których będą odwoływać się przez całą lekcję. Następnie uwzględnijcie w definicji dobrostanu cyfrowego. Wyjaśnij i zapisz: „Dobrostan cyfrowy oznacza poczucie komfortu i zadowolenia z tego, jaką rolę odgrywa technologia w naszym życiu”. Możesz zapisać definicję słowami uczniów albo dodać proponowane przez nich elementy.

Porozmawiajmy o technologii (15 min)

Ćwiczenie (15 min)



Zastanów się, przedyskutuj w parze, podziel się swoją opinią

Poproś uczniów i uczennice, aby w ciągu kilku minut wypisali jak najwięcej codziennych czynności, które wykonują osoby w ich wieku. Mogą to być czynności związane z relacjami towarzyskimi, nauką, odpoczynkiem czy obowiązkami domowymi. Następnie uczniowie zakreślają te czynności, które osoby w ich wieku mogą lubić. W kolejnym kroku poproś, by uczniowie podkreślili te zajęcia, które wiążą się z użyciem urządzeń elektronicznych lub aktywnością online. Poproś, aby w parach przedyskutowali swoje pomysły, a następnie podzielili się nimi z resztą grupy.

Zapytaj:

- **Czy znaleźli wiele czynności, które jednocześnie sprawiają przyjemność i dzieją się online?**
- **A ile takich, które są przyjemne i dzieją się offline?**

Podkreśl, że wszyscy używamy technologii i urządzeń elektronicznych do różnych celów.

Dyskusja w grupie

Przeczytaj na głos poniższe przykłady sytuacji. Przedyskutujcie, jak przedstawione osoby czuły się w każdej z nich. Poproś uczniów i uczennice, aby podzielili się swoimi opiniami. Zachęć do prezentowania alternatywnych pomysłów, dając do zrozumienia, że nie ma jednej poprawnej odpowiedzi.

Zapytaj:

- **Czy podane sytuacje wpływają pozytywnie na dobrostan cyfrowy? Jeśli tak, w jaki sposób?**

Jeśli chcesz ułatwić uczniom zadanie, możesz napisać na tablicy listę różnych emocji i stanów.

Sytuacja 1:

Julka prowadzi rozmowę wideo z przyjaciółką, która wyprowadziła się do innego miasta. Żartują i dużo się śmieją.

Sytuacja 2:

Asia uwielbia zdobywać nowe umiejętności. Ogląda filmiki instruktażowe online, żeby nauczyć się programowania.

Sytuacja 3:

Łukasz osiąga swój najlepszy wynik w ulubionej grze komputerowej.

[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: dumna lub dumny, szczęśliwy lub szczęśliwa, blisko ze swoją przyjaciółką; w kontakcie; pod wrażeniem; poczucie spełnienia; ulga.]

Dodatkowe ćwiczenie

Poproś uczniów, aby wymyślili jeszcze jedną sytuację, która mogłaby mieć pozytywny wpływ na dobrostan cyfrowy danej osoby, oraz wyjaśnili swój wybór.

Jak się z tym czuję? (25 min)

Ćwiczenie (15 min)



Przedstaw uczniom i uczennicom poniższe sytuacje. Poproś, aby zapisali, jak ich zdaniem czują się przedstawione osoby i jak wpływa to na ich dobrostan. Wyjaśnij, że nie ma jednej poprawnej odpowiedzi. Podkreśl, że niektóre sytuacje mogą wywoływać równocześnie przyjemne i trudne emocje (możecie wspólnie stworzyć listę przyjemnych i trudnych emocji, aby pokazać uczniom, że sprzeczne uczucia – takie jak radość i smutek jednocześnie – są czymś naturalnym).

- a) Maria włącza telefon i widzi powiadomienie o 400 nieprzeczytanych wiadomościach na czacie grupowym.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: przytłoczona; FOMO (strach przed czymś, co nas omija); rozproszona; zestresowana; podekscytowana. Dopytuj uczniów o uzasadnienia odpowiedzi.]
- b) Sebastian grał na komputerze do późna w nocy, a następnego dnia musiał iść do szkoły.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: zmęczony; rozproszony; zestresowany; śpiący; poirytowany; szczęśliwy z osiągnięcia wysokiego wyniku; dumny.]
- c) Tosia przegląda zdjęcia znajomych z imprezy, na którą nie mogła pójść.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: smutna; wykluczona; samotna; zestresowana; zdenerwowana; zła; sfrustrowana.]
- d) Kasia jest z przyjaciółmi w lodziarni i wszyscy przeglądają swoje telefony.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: zdenerwowana; zła; sfrustrowana; poirytowana, osamotniona.]
- e) Przyjaciel Tomka w środku nocy wysłał do niego wiadomość z najnowszą plotką.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: podekscytowany; rozproszony; zdenerwowany; zmęczony.]
- f) Antek trafia na świetny teledysk zespołu, którego piosenek nigdy wcześniej nie słyszał.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: zainspirowany; podekscytowany; zmotywowany.]
- g) Monika próbuje szukać informacji online do szkolnego projektu, ale cały czas ogląda filmy o kotach.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: ma poczucie winy; rozproszona; straciła poczucie czasu; zdenerwowana; sfrustrowana; znudzona.]
- h) Basia przechodzi przez ulicę, żeby złapać szkolny autobus, i jednocześnie czyta w telefonie zabawne wiadomości od swojej przyjaciółki.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: rozproszona; przestraszona; straciła orientację, gdzie się znajduje; szczęśliwa; rozbawiona.]

Ćwiczenie (ciąg dalszy)



- i) Karol czyta bardzo przygnębiający artykuł o globalnym ociepleniu.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: w złym humorze; zmartwiony; zestresowany; zdenerwowany; sfrustrowany; smutny.]
- j) Iza uczy się, jak zrobić coś fajnego do projektu naukowego na podstawie filmów w internecie.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: dumna z siebie; zainspirowana; zmotywowana; podekscytowana; zadowolona.]
- k) Bliski przyjaciel Franka przeprowadza się do innego miasta. Muszą rozmawiać ze sobą na wideo czacie, żeby nie stracić kontaktu.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: podekscytowany; szczęśliwy; nieskrępowany; odczuwa ulgę; smutny; poruszony; stęskniony.]

Zapytaj, dlaczego uczniowie wybierali różne emocje dla tych samych sytuacji – czasem równocześnie przyjemne i trudne. Podkreśl, że każdy jest wyjątkowy i reaguje inaczej – różne rzeczy wpływają na nas w różny sposób, a odczuwanie sprzecznych emocji jest naturalne.

Podziel klasę na dwie grupy. Jednej z nich przydziel sytuację Moniki (g), a drugiej sytuację Karola (i). Poproś, aby uczniowie zapisali rady, jakie dałoby Monice i Karolowi, by pomóc im zadbać o dobrostan cyfrowy. Przedyskutujcie pomysły na forum i zastanówcie się, które z nich najłatwiej, a które najtrudniej wprowadzić w życie.

Część podsumowująca (10 min)

Poproś uczniów i uczennice, aby przypomnieli sobie jakąś czynność wykonaną za pomocą urządzenia elektronicznego, która sprawiła, że:

- poczuli się dumni z tego, że coś osiągnęli lub nauczyli się czegoś nowego;
- dobrze się bawili i miło spędzili czas;
- poczuli się bardziej zrelaksowani i szczęśliwi.

Podkreśl, że mogą wykorzystać w tym ćwiczeniu wiedzę na temat dobrostanu cyfrowego oraz odnosić się do sytuacji omówionych wcześniej na lekcji.

Następnie poproś, aby pomyśleli o dwóch rzeczach, które mogą zrobić, aby zadbać o swój dobrostan cyfrowy.

Część podsumowująca (ciąg dalszy)

Wróć do ćwiczenia wprowadzającego i zapytaj uczniów:

- **Czego dowiedzieli się na temat dobrostanu cyfrowego?**
- **Czy udało im się znaleźć odpowiedzi na wszystkie pytania, które mieli na początku? Jeśli nie, jak mogą je uzyskać?**

Poproś uczniów, aby na plakacie z ćwiczenia wprowadzającego uzupełnili ostatnią kolumnę i dodali wszystkie nowe informacje z lekcji.

Rozwinięcie

Poproś uczniów i uczennice, aby w małych grupach na arkuszach papieru stworzyli mapę myśli lub plakat zawierający informacje, które zdobyli podczas lekcji, oraz własne komentarze lub opinie.

Wariant ćwiczenia: każda osoba odrysowuje swoją dłoń na kartce papieru i zapisuje w środku jedną rzecz, która pomoże jej lepiej zadbać o swój dobrostan. Kartki możesz później zawiesić na tablicy lub ścianie w klasie.

Potrzebne materiały

tablica, kartki papieru, lista przykładowych sytuacji

Dla klas IV-VI: Lekcja 2

Cele ogólne

Podczas tej lekcji uczniowie i uczennice poznają narzędzia, które pomogą im zadbać o dobrostan cyfrowy i kształtować korzystne nawyki cyfrowe.

Cele szczegółowe

Uczniowie i uczennice dowiadują się:

- jak niektóre czynności mogą wpłynąć na nasz dobrostan cyfrowy;
- w jaki sposób możemy podejmować decyzje sprzyjające naszemu dobrostanowi oraz kształtować pozytywne nawyki cyfrowe.

Po zakończeniu lekcji

Uczniowie i uczennice potrafią:

- określić, które nawyki cyfrowe wpływają korzystnie na ich samopoczucie;
- rozpoznać strategie zarządzania swoim dobrostanem cyfrowym;
- wskazać źródła, które pomagają zarządzać swoim dobrostanem cyfrowym.

Czas

Na przeprowadzenie zajęć według tego scenariusza potrzebujesz jednej godziny zegarowej. Podany został również szacunkowy czas trwania poszczególnych aktywności. Możesz dobrać ćwiczenia odpowiednie do potrzeb Twoich uczniów i uczennic.

Podsumowanie

Uczniowie zastanawiają się, co zyskali dzięki ćwiczeniom i jakie postępy zrobili od wykonania ćwiczenia wprowadzającego.

Przed ekranem i poza ekranem (20 min)

Ćwiczenie wprowadzające (10 min)

Zapisz na tablicy zdanie:

- **Mam poczucie, że dbam o swój dobrostan podczas korzystania z urządzeń elektronicznych.**

Poproś uczniów i uczennice, aby stworzyli skalę od 0 do 10, w której 0 oznacza brak pewności, a 10 – całkowitą pewność. Każda osoba zaznacza na swojej skali, jak pewnie czuje się w kwestii umiejętności dbania o swój dobrostan cyfrowy.

Poproś uczniów, aby zamknęli oczy i podnieśli ręce, kiedy usłyszą przedział odpowiadający ich ocenie: 0-3, 4-7, 8-10.

Możesz również nakleić na podłogę pas taśmy papierowej i umieścić na jednym końcu 0, a na drugim – 10. Poproś uczniów, by ustawili się w odpowiednim miejscu na skali.

Następnie poproś, by uczniowie w mniejszych grupach przedyskutowali, co oznacza dobrostan cyfrowy, i zapisali kilka definicji na karteczkach samoprzylepnych. Jeśli uczestniczyli w poprzedniej lekcji, możesz poprosić ich o przypomnienie sobie tego tematu i zaprezentowanie kluczowych informacji na forum.

W części podsumowującej na końcu zajęć należy wrócić do ćwiczenia wprowadzającego, aby uczniowie mogli zobaczyć swoje postępy.

Ćwiczenie (10 min)



Poproś uczniów i uczennice, aby narysowali dwie chmury na dużych kartkach papieru. Jedna z nich ma być zatytułowana „aktywności przed ekranem” (np. granie w gry komputerowe, oglądanie filmików instruktażowych), a druga – „aktywności poza ekranem” (np. trening piłki nożnej, czytanie książek). Zadaniem uczniów jest wypisać w każdej chmurze jak największą liczbę aktywności.

Następnie poproś, aby każda osoba wybrała z chmur po trzy czynności i określiła, w jaki sposób mogą one poprawić lub pogorszyć samopoczucie wykonujących je osób.

Zachęć uczniów do podzielenia się swoimi odpowiedziami.

Analizujemy dzienniki korzystania z urządzeń elektronicznych (20 min)

Ćwiczenie (20 min)



Poproś uczniów i uczennice, aby przyjrzeni się dwóm dziennikom, które przedstawiają, jak dziesięcioletni Franek i jego rówieśniczka Zosia korzystali z urządzeń elektronicznych przez cały tydzień.

Zadaj następujące pytania (w zależności od potrzeb i możliwości grupy wybierz kilka pytań z podanych propozycji; pamiętaj jednak, aby dyskusja dotyczyła aktywności zarówno pomocnych, jak i przeszkadzających w osiągnięciu dobrostanu):

1. **Które aktywności z całego tygodnia wzbudziły u Franka pozytywne emocje i sprawiły, że czuł się szczęśliwy? A jak wyglądała sytuacja w przypadku Zosi?**
2. **W związku z którą aktywnością Zosia może mieć wyrzuty sumienia (np. poświęciła na nią zbyt dużo czasu)? Czy Twoim zdaniem jest jakaś aktywność, na którą Franek chciałby poświęcić więcej czasu?**
3. **Czy którakolwiek z tych aktywności sprawiła, że Franek i Zosia poczuli bliższą więź z innymi osobami (przyjaciółmi i rodziną)?**
4. **Czy którakolwiek z tych aktywności przeszkadza im w nawiązaniu więzi z innymi lub spędzaniu z nimi czasu?**
5. **Czy którakolwiek z tych aktywności wpływa pozytywnie lub negatywnie na ich obowiązki szkolne (np. czy coś rozprasza ich uwagę)?**
6. **Czy którakolwiek z tych aktywności dodaje im energii lub sprawia, że czują się zmęczeni?**

Dziennik Franka

PONIEDZIAŁEK 22.00-23.00 szukanie informacji do pracy domowej 🤔

WTOREK 18.00-19.30 rozmowa wideo z kuzynem z Irlandii 😊

ŚRODA 18.00-19.00 oglądanie filmów online na temat wyścigów samochodowych 👍👍👍

CZWARTEK 17.00-18.00 szukanie informacji do pracy domowej 👍

PIĄTEK 18.00-20.00 rozmowa wideo z kuzynem z Irlandii ❤️😊

SOBOTA 15.00-16.00 oglądanie filmów online na temat wyścigów samochodowych ❤️

NIEDZIELA 10.00-12.00 gry online z przyjaciółmi 😊😊

20.00-21.00 szukanie informacji do pracy domowej 🤔

Dziennik Zosi

PONIEDZIAŁEK 8.30-9.00 pisanie wiadomości z przyjaciółmi 🙋

WTOREK 18.00-22.00 granie na komputerze 😴

ŚRODA 22.00-24.00 oglądanie zabawnych filmów w internecie 😴

CZWARTEK 17.00-20.00 oglądanie wideoklipów w internecie 🤔👎

PIĄTEK 20.00-21.00 rozmowa wideo z przyjaciółką, która wyprowadziła się za granicę 🤔❤️😂

SOBOTA 10.00-11.30 granie na komputerze ❤️😊

NIEDZIELA 7.00-9.00 pisanie wiadomości z przyjaciółmi na czacie grupowym 😴👁️

Kształtuję pozytywne nawyki cyfrowe (20 min)

Ćwiczenie wprowadzające (10 min)

Odwótaj się do definicji dobrostanu i dobrostanu cyfrowego z lekcji pierwszej. Zapytaj, czy uczniowie i uczennice pamiętają trzy kluczowe słowa (szczęśliwy, zrelaksowany i komfortowo).

Wyjaśnij, że to zadanie dotyczy kształtowania nawyków pozytywnie wpływających na nasz dobrostan cyfrowy.

[Notatki dla nauczyciela. Określenie „tworzenie pozytywnych nawyków cyfrowych” rozumiemy w sposób nieoceniający. Odnosi się ono do tego, jak uczniowie i uczennice mogą sprawić, aby korzystanie z technologii było świadome i skupione na celu.]

Wróćcie do dzienników Franka i Zosi. Zadaniem uczniów jest przygotować „cyfrowe badanie kontrolne”, czyli listę pytań, która pomoże Frankowi i Zosi sprawdzić swój dobrostan cyfrowy.

Przykładowe cyfrowe badanie kontrolne

- **Czy to sprawia, że czuję się dobrze? Jeśli nie, to jakie emocje we mnie wywołuje?**
- **Czy czuję się, jakbym tracił lub traciła czas?**
- **Czy to przynosi mi jakąś korzyść?**
- **Czy czuję się zmęczony lub zmęczona, znudzony lub znudzona?**
- **Czy to ma negatywny wpływ na mój nastrój? Czy sprawia, że czuję się zazdrosny lub zazdrosna? Smutny lub smuta? Zły lub zła? Przerażony lub przerażona?**
- **Czy uczę się czegoś nowego?**
- **Czy nawiązuję więź z przyjacielem, przyjaciółką lub członkami rodziny?**
- **Czy jestem kreatywny lub kreatywna?**
- **Czy pomagam innym?**
- **Czy to przeszkadza mi w wykonaniu czegoś ważnego (np. zrobieniu pracy domowej, spotkaniach bezpośrednich)?**

[Notatki dla nauczyciela. Pytania i ich liczbę dostosuj do potrzeb i możliwości grupy.]

W podsumowaniu zapytaj:

- **Co możemy zrobić, kiedy czujemy się zaniepokojeni tym, w jaki sposób korzystanie z urządzeń cyfrowych wpływa na nasze samopoczucie?**

Możesz wypisać kilka przykładów tego, co uczniowie i uczennice mogą zrobić. Poproś ich, aby uszeregowali je według stopnia użyteczności. Upewnij się, że wśród odpowiedzi pojawiło się „szukanie pomocy”.

Zapytaj:

- **Kto lub co może nam pomóc?**

Ćwiczenie wprowadzające (ciąg dalszy)

Podaj przykłady, np. rozmowa z bliską osobą, poproszenie przyjaciela o pomoc, zgłoszenie się do nauczyciela lub osoby dorosłej w szkole. Poinformuj ich również o możliwości szukania pomocy w internecie oraz o telefonach zaufania – informacje o nich znajdziesz we wprowadzeniu do tego przewodnika.

[Notatki dla nauczyciela. Uczniowie i uczennice powinni zrozumieć, jak ważna jest rozmowa z drugą osobą w sytuacji, kiedy coś negatywnie wpływa na ich samopoczucie. Dobrze jest przedstawić niektóre narzędzia i sposoby, które pomagają ograniczyć liczbę czynników rozpraszających uwagę lub ilość czasu spędzanego online (np. wyłączenie powiadomień). Podkreśl, że uczniowie mogą zwrócić się do Ciebie lub innej zaufanej osoby dorosłej, jeśli cokolwiek ich niepokoi.]

Ćwiczenie (5 min)



Zapytaj:

- **Jak możemy upewnić się, że to co robimy przed ekranem pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie?**

Możesz zadać pytanie na forum lub poprosić uczniów i uczennice o rozmowy w mniejszych grupach.

[Notatki dla nauczyciela: Pomóż uczniom i uczennicom zrozumieć, jak czują się podczas wykonywania określonych czynności, np. rozmowa internetowa z mieszkającym daleko przyjacielem lub krewnym może sprawić, że poczują się naprawdę szczęśliwi, nieskrępowani i zadowoleni. Spędzanie kilku godzin na przeglądaniu zdjęć na portalach społecznościowych może natomiast sprawić, że poczują się winni, znudzeni, źli, a nawet zazdrośni o życie innych osób.]

- **Co zrobić, kiedy aktywność innych osób przed ekranem (np. granie, czatowanie w trakcie rozmowy na żywo) oraz ich sposoby korzystania z urządzeń elektronicznych wpływają na nasze samopoczucie?**

Przedyskutujcie działania, które można podjąć, np. opuszczenie grupy, usuwanie komentarzy, brak odpowiedzi, rozmowa z kimś bliskim.

Część podsumowująca (5 min)

Moja rada dla siebie samego

Poproś uczniów i uczennice, aby zastanowili się, czego nauczyli się podczas lekcji. Każda osoba zapisuje na kartce trzy rady, które zapamięta i wykorzysta, by zadbać o swój dobrostan.

Wróć do ćwiczenia wprowadzającego (skali, na której na początku lekcji uczniowie zaznaczali swoją dbałość o dobrostan cyfrowy). Jak teraz oceniliby swoje umiejętności?

Rozwinięcie

Możesz poprosić uczniów i uczennice, aby przygotowali plakat z najlepszymi wskazówkami dotyczącymi kształtowania pozytywnych nawyków cyfrowych. Jeśli macie więcej czasu, uczniowie mogą też przygotować krótkie scenki z dobrymi praktykami, zrobić miniprogram telewizyjny pt. „Porady ekspertki” czy nagrać krótką audycję radiową.

Potrzebne materiały

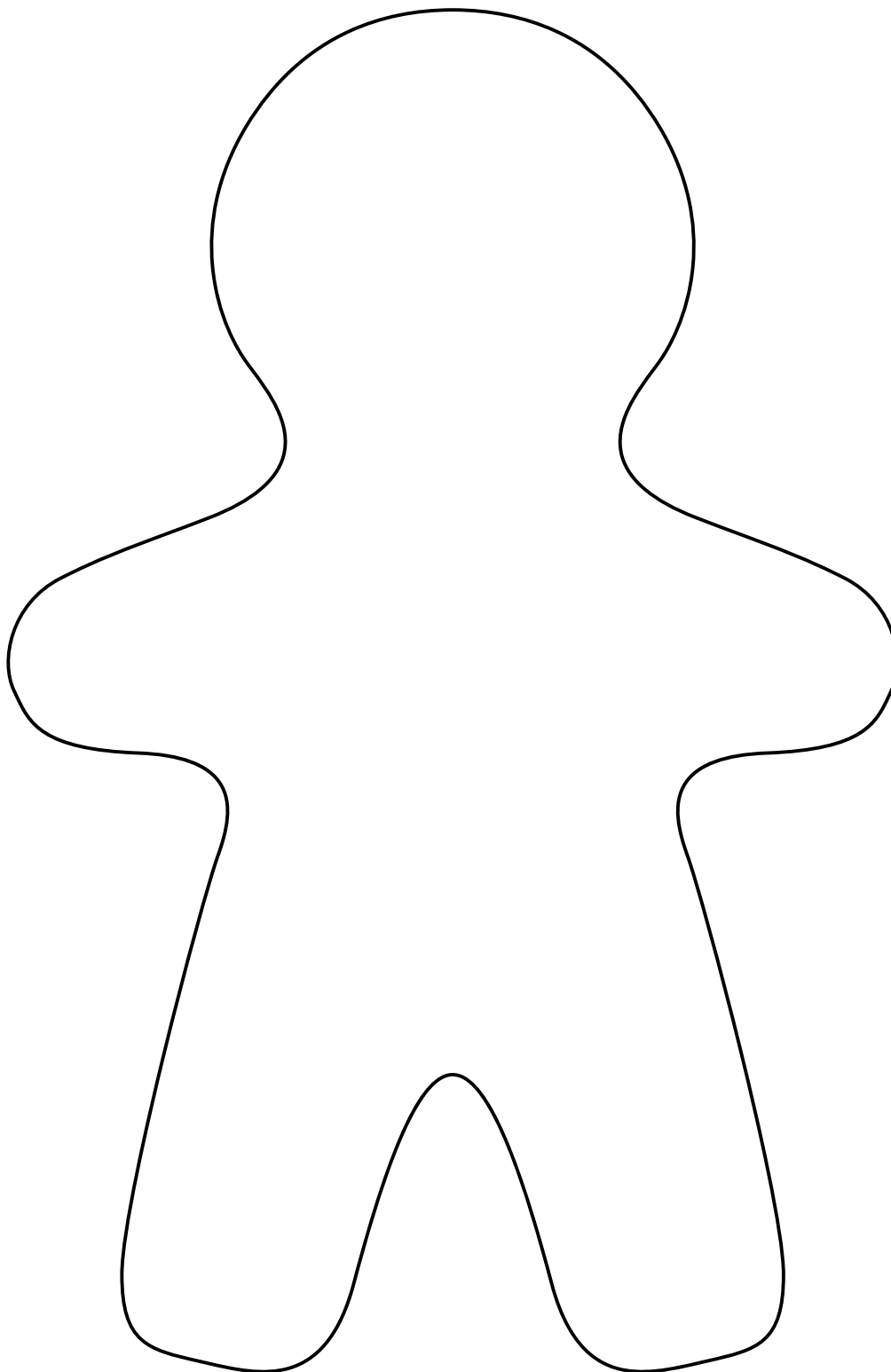
duże arkusze papieru, kserokopie dziennika

Zestawienie emoji

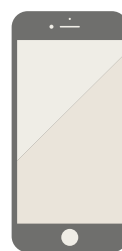


Ciastek⁵

„Ciastek” w sposób symboliczny pokazuje jakąś osobę z wybranej grupy. Zastanówcie się, kim jest wybrana przez Was, przykładowa osoba, co o niej wiecie, co ją charakteryzuje. Ludzik pozwala swobodnie pracować indywidualnie i w grupie – piszcie, rysujcie, wyklejajcie.



Urządzenia



Dziękujemy za skorzystanie z naszego przewodnika
po dobrostanie cyfrowym dla nauczycieli.
Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na strony:

asyinternetu.szkolazklasa.org.pl

g.co/AsyInternetu