

Konspekt lekcji

Tytuł	Jak pomóc nastolatkom w mądrym korzystaniu z mediów społecznościowych
Grupa wiekowa	Rodzice nastolatków w wieku 12–18 lat
Czas trwania lekcji	60 minut
Cel lekcji	Rodzice zwiększą swoją świadomość dotyczącą oznak uzależnienia od mediów społecznościowych u nastolatków, zrozumieją jego wpływ emocjonalny, poznawczy i społeczny oraz poznają skuteczne, wspierające strategie pomagające kształtować zdrowsze nawyki online. Wyjdą z warsztatu z praktycznymi narzędziami do rozpoczynania konstruktywnych rozmów i ustalania zrównoważonych zasad cyfrowych w domu.
Efekty	Rodzice: • potrafią wskazać co najmniej trzy sygnały ostrzegawcze uzależnienia od mediów społecznościowych u nastolatków, • potrafią zastosować dwie strategie wspierające zrównoważone korzystanie z technologii w domu, • refleksyjnie oceniają własną rolę jako cyfrowych wzorców do naśladowania.
Potrzebne narzędzia i materiały	• Projektor / tablica interaktywna • Krótkie wideo (2–3 min) o czasie ekranowym nastolatków • Wydrukowane materiały (lista sygnałów ostrzegawczych, propozycje rozpoczęcia rozmowy, szablon rodzinnej umowy cyfrowej) • Karteczki samoprzylepne, długopisy, flipchart/markery

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (10 minut) Rozpocznij od krótkiego filmu pokazującego, jak nastolatki spędzają wiele godzin w mediach społecznościowych i jak wpływa to na sen, szkołę i emocje. Zapytaj rodziców: „Czy to wygląda znajomo?” Przedstaw wypowiedzi nastolatków: „Chcę przestać scrollować, ale nie wiem jak.” – Tom, 16 lat „Czuję, że potrzebuję telefonu. Pomaga mi przetrwać dzień.” – Addie, 17 lat „Czuję się mniej pewna siebie niż na początku roku.” – Anna, 15 lat „Jest mi bardzo przykro, gdy mam mało polubień.” – Tom, 14 lat Poproś 2–3 ochotników o krótkie podzielenie się doświadczeniami dotyczącymi nawyków cyfrowych ich dzieci. Przedstaw cele spotkania: rozpoznawanie oznak niezdrowego korzystania, analiza przyczyn i omówienie strategii. Podkreśl, że celem nie jest obwinianie, lecz wsparcie. Zapytaj: „Jakie wyzwania napotykacie, próbując regulować korzystanie z ekranów przez swoje dziecko?” Zapisz odpowiedzi na flipcharcie, normalizując wspólne doświadczenia.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) W parach rodzice zastanawiają się, dlaczego nastolatki nadużywają mediów społecznościowych (presja rówieśnicza, FOMO, potrzeba akceptacji, nuda, redukcja stresu). Następnie omawiają zauważone konsekwencje (brak snu, wahania nastroju, problemy z koncentracją, konflikty domowe). Grupy dzielą się jednym wnioskiem, a prowadzący tworzy na tablicy mapę przyczynowo-skutkową, podkreślając złożoność problemu.

Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (30 minut) Tworzenie Rodzinnej Strategii Cyfrowej (30 minut) Rodzice pracują w małych grupach z kartą pracy podzieloną na trzy etapy: 1. Sygnały ostrzegawcze Zidentyfikuj zachowania wskazujące na problem (izolacja, drażliwość offline, zaniedbywanie obowiązków). 2. Wspierające reakcje Zapisz praktyczne strategie: • wspólne godziny bez urządzeń, • aplikacje monitorujące czas, • rodzinne aktywności offline, • rozwijanie hobby. 3. Rozpoczęcie rozmowy Opracuj wspierające, nieoceniające pytania, np.: „Zauważyłem/am, że po nocnym scrollowaniu jesteś zmęczony/a. Jak się z tym czujesz?” Każda grupa tworzy projekt „Rodzinnej Umowy Cyfrowej” (3 proste zasady + 2 działania wspierające).
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) Grupy prezentują jedną strategię lub element umowy. Pozostali rodzice udzielają informacji zwrotnej: „To mogłoby zadziałać u mnie, ponieważ...” „Można by dodać...”
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5-10 minut) Rodzice wypełniają kartę 3–2–1: 3 rzeczy, których się dziś nauczyłem/am 2 strategie, które wypróbuję w domu 1 wyzwanie, z którym nadal się mierzę Pytanie końcowe: „Jakim wzorem cyfrowym chcę być dla mojego dziecka?”

	Zachęć do wprowadzenia jednej małej zmiany we własnym zachowaniu online.												
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Przedstaw aplikację DigRight i wyjaśnij, jak może pomóc dzieciom. Zachęć rodziców do wspólnego korzystania z aplikacji i omawiania scenariuszy oraz strategii.												
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Stosuj proste wizualizacje (ikony, schematy). - Zapewnij atmosferę bez oceniania. - Dla rodzin wielojęzycznych: ustal wspólne zasady językowe i strefy bez urządzeń. - Dla rodzin o ograniczonych kompetencjach czytania: instrukcje ustne, modelowanie, rutyny, zegary wizualne. - Dla rodzin z opiekunem seniorem: aktywności offline, dzielenie się doświadczeniem. - Dla rodzin niepełnych: jasne, proste zasady, pozytywne wzmocnienie, efektywne wykorzystanie wspólnego czasu.												
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Ocena kształtująca opiera się na aktywnym udziale w dyskusjach, jakości proponowanych strategii oraz refleksji w kartach wyjścia. Samoocena następuje poprzez zapisanie osobistych działań, a ocena koleżeńska poprzez informację zwrotną w grupach. Celem nie jest poprawność odpowiedzi, lecz wypracowanie realistycznych rozwiązań dostosowanych do sytuacji rodzinnej. 2 Narzędzia / przykłady A Refleksja nad własnymi nawykami: <table><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>Jestem świadomy/a, ile czasu spędzam w mediach społecznościowych</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		1	2	3	4	5	Jestem świadomy/a, ile czasu spędzam w mediach społecznościowych					
	1	2	3	4	5								
Jestem świadomy/a, ile czasu spędzam w mediach społecznościowych													

Zauważam wpływ mediów społecznościowych na mój nastrój					
Korzystanie z mediów nie przeszkadza mi w poświęcaniu uwagi rodzinie					
Korzystam celowo, a nie bezrefleksyjnie					
Regularnie analizuję swoje nawyki i wprowadzam zmiany					

Zalecane jest zorganizowanie spotkania follow-up.

B Lista sygnałów ostrzegawczych

Sygnały behawioralne:

- Nadmierne korzystanie
- Zaniedbywanie obowiązków
- Utrata poczucia czasu
- Drażliwość offline
- Wycofanie z aktywności offline

Sygnały emocjonalne:

- Wahania nastroju
- Niska samoocena
- Lęk lub depresja
- Ukrywanie aktywności

Sygnały społeczne:

- Izolacja

- Konflikty
- Obsesyjne sprawdzanie telefonu

Sygnaty fizyczne:

- Zaburzenia snu
- Bóle głowy / oczu
- Zaniedbanie higieny

C Propozycje rozpoczęcia rozmowy

- „Co najbardziej lubisz w mediach społecznościowych?”
- „Jak się czujesz po długim korzystaniu z telefonu?”
- „Czy ludzie pokazują prawdziwe życie online?”
- „Jakie limity byłyby dla Ciebie realistyczne?”
- „Chcesz pokazać mi swoje ulubione konto?”
- „Może spróbujemy wspólnie czasu bez ekranów?”

RODZINNA UMOWA CYFROWA – SZABLON

Data:

Członkowie rodziny: _____

Wspólny cel

Używamy telefonów świadomie i z szacunkiem.

Granice czasu ekranowego

1. Brak telefonów podczas posiłków.
2. Ładowanie urządzeń poza sypialnię po ____
3. Limit mediów społecznościowych: ____ godzin

4. Jedna aktywność offline dziennie

Zdrowie psychiczne

- Robimy przerwy
- Nie porównujemy się
- Rozmawiamy o presji

Szacunek i prywatność

- Pytamy przed publikacją
- Chronimy hasła
- Publikujemy odpowiedzialnie

Bezpieczeństwo

- Nie udostępniamy danych osobowych
- Informujemy o cyberprzemocy
- Korzystamy zgodnie z zasadami wiekowymi

Odpowiedzialność rodzinna

Regularne spotkania kontrolne.

Zobowiązanie rodzinne

Podpisy członków rodziny:

**Uwagi dla
nauczyciela**

Udostępniaj wyniki ankiety anonimowo.

Używaj określenia „niezrównoważony nawyk” zamiast „uzależnienie”.

Upraszczaj pojęcia naukowe:

„Dopamina = przekaźnik szczęścia”

Na zakończenie lekcji stwórz wizualizację „Pętli mózgowej”:

Produkcja dopaminy (oczekiwanie nagrody) → Przyjemność → Rozwój tolerancji → Utrata kontroli → Sytuacje wyzwajające chęć grania (stres, nuda) → Ponowne granie → Powtarzanie cyklu

Konspekt lekcji

Tytuł	Uwolnić się od uzależnienia od mediów społecznościowych
Grupa wiekowa	12-14
Czas trwania lekcji	45-50 minut
Cel lekcji	Uczniowie zrozumieją pojęcie uzależnienia od mediów społecznościowych, rozpoznają jego typowe oznaki oraz poznają zdrowsze sposoby odpowiedzialnego korzystania z mediów społecznościowych. Nauczą się krytycznie analizować własne nawyki związane z mediami, omawiać przykłady z życia codziennego oraz tworzyć proste strategie równoważenia życia online i offline.
Efekty	• Uczniowie potrafią wskazać co najmniej trzy oznaki uzależnienia od mediów społecznościowych. • Uczniowie potrafią zaproponować dwie strategie zdrowszego korzystania z Internetu. • Uczniowie potrafią krytycznie zastanowić się nad własnym korzystaniem z mediów.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Projektor lub tablica interaktywna - Krótki film (1–2 minuty) o korzystaniu z mediów społecznościowych - Wydrukowane karty pracy (pytania refleksyjne, bilety wyjścia) - Tablica / markery - Karteczki samoprzylepne
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5 minut) Rozpocznij lekcję krótkim filmem pokazującym nastolatków nadmiernie korzystających z mediów społecznościowych: https://www.youtube.com/watch?v=r8010LW9J8E&t=57s Po obejrzeniu zapytaj uczniów: „Ile czasu dziennie spędzacie w internecie?”

	Poproś o szybkie podniesienie ręki dla różnych przedziałów: • mniej niż 2 godziny • 2–4 godziny • więcej niż 4 godziny Zachęć uczniów do podzielenia się tym, co rozumieją przez nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych. Zapisz ich pomysły na tablicy. Następnie przedstaw klasie definicję: Uzależnienie od mediów społecznościowych charakteryzuje się nadmiernym i kompulsywnym korzystaniem z tych platform, które wpływa na codzienne funkcjonowanie i ogólne samopoczucie. Nie chodzi tylko o spędzanie dużej ilości czasu online, ale także o ciągłe sprawdzanie aktualizacji, odczuwanie niepokoju podczas bycia offline oraz negatywny wpływ na relacje w rzeczywistym życiu i obowiązki. Uzależnienie to może przejawiać się m.in. unikaniem obowiązków szkolnych lub zawodowych oraz silnym stresem, gdy nie ma dostępu do platform społecznościowych. Wyjaśnij, że dzisiejsza lekcja będzie dotyczyć zrozumienia uzależnienia od mediów społecznościowych, jego skutków oraz możliwych rozwiązań. Następnie zapytaj klasę: „Czego chcielibyście się dzisiaj dowiedzieć o mediach społecznościowych?” Zapisz ich pomysły na tablicy jako cele lekcji.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (7-8 minut) Podziel uczniów na cztery grupy. Każda grupa opracowuje inny aspekt uzależnienia od mediów społecznościowych: • przyczyny (np. nuda, FOMO – lęk przed pominięciem czegoś, znajomi online) • konsekwencje (np. mniej snu, problemy z koncentracją, stres) • objawy (np. problemy ze snem, niska samoocena, rozdrażnienie) • rozwiązania / strategie (np. wyłączanie powiadomień, planowanie czasu na media społecznościowe, aktywności offline) Uczniowie otrzymują kartę pracy z pytaniami pomocniczymi.

Przyczyny

- Jakie emocje lub potrzeby sprawiają, że ludzie często korzystają z mediów społecznościowych?
- Dlaczego ludzie czują potrzebę częstego publikowania postów lub sprawdzania aktualizacji?
- W jaki sposób powiadomienia i algorytmy aplikacji zachęcają użytkowników do ciągłego przewijania?
- Jak oczekiwania społeczne dotyczące bycia „zawsze online” wpływają na ludzi?
- Kiedy najbardziej odczuwasz pokusę korzystania z mediów społecznościowych?

Konsekwencje

- W jaki sposób media społecznościowe mogą powodować stres lub poczucie samotności?
- Co dzieje się z wynikami w nauce, gdy spędza się zbyt dużo czasu online?
- Jak uzależnienie od mediów społecznościowych wpływa na przyjaźnie i relacje rodzinne?
- Jakie nawyki życiowe mogą się zmienić przez wielogodzinne korzystanie z mediów społecznościowych?

Oznaki

- Jak się czujesz, gdy nie możesz sprawdzić swoich mediów społecznościowych?
- W jaki sposób zmiany nastroju mogą być związane z liczbą polubień, komentarzy lub obserwujących?
- Jak korzystanie z mediów społecznościowych do późna w nocy wpływa na sen i poziom energii?
- Jak ciągłe przewijanie może wpływać na koncentrację i pamięć?

Rozwiązania / strategie

- Jak monitorowanie czasu przed ekranem może pomóc zrozumieć własne nawyki?
- Dlaczego ważne są regularne przerwy od ekranów?
- Jak wyłączenie powiadomień lub usunięcie niektórych aplikacji może pomóc w koncentracji?
- Jakie aktywności offline mogą zastąpić czas spędzany w mediach społecznościowych?

Każda grupa krótko prezentuje swoje pomysły, a nauczyciel zapisuje je na tablicy.

Szczegółowe instrukcje

Zadanie główne (25 minut)

Głównym zadaniem jest stworzenie plakatu „**Przewodnik po mediach społecznościowych**”.

Plakat składa się z czterech części:

- przyczyny
- konsekwencje
- oznaki
- rozwiązania / strategie

Aby dobrze zarządzać czasem, każda część powinna zawierać maksymalnie 3 przykłady.

Przed rozpoczęciem pracy w grupach omów z uczniami, co sprawia, że plakat jest dobry, np.:

- czytelny
- odpowiednie kolory (nie zbyt jaskrawe)
- przejrzysty układ
- wyraźne ilustracje
- główna idea łatwa do zrozumienia
- krótki tekst
- duża i czytelna czcionka
- brak błędów
- podane źródła

Rozdaj materiały:

- duże arkusze papieru
- markery
- karteczki samoprzylepne

Zachęć do kreatywności (rysunki, hasła, ikony).

Podczas pracy przechodź między grupami i zadawaj pytania pogłębiające, np.:

- „Jak wytłumaczylibyście to młodszemu uczniowi?”
- „Którą z tych wskazówek sami rzeczywiście moglibyście zastosować?”

Celem jest stworzenie plakatu, który będzie praktyczny, odpowiedni dla wieku i motywujący.

Szczegółowe instrukcje	Feedback (7 minut) Każda grupa umieszcza swój plakat na ścianie. Uczniowie chodzą po klasie z karteczkami samoprzylepnymi i zostawiają: • krótką pozytywną informację zwrotną • lub jedną sugestię ulepszenia Przykłady: • „Świetne hasło!” • „Można dodać więcej przykładów.” Po zakończeniu spaceru każda grupa odczytuje jedną otrzymaną opinię.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5 minut) Rozdaj uczniom bilety wyjścia (exit tickets) z zadaniem 3–2–1: • 3 rzeczy, których się dziś nauczyłem/am • 2 strategie, które chcę wypróbować • 1 pytanie, które nadal mam Zbierz bilety jako element oceny kształtującej. Jeśli to możliwe, wróć do nich na kolejnej lekcji i omów pytania uczniów. Na zakończenie zapytaj: • „Jaką jedną rzecz zmienisz w swoim korzystaniu z mediów społecznościowych w tym tygodniu?” • „Którą strategię spróbujesz zastosować?” Zachęć chętnych uczniów do podzielenia się odpowiedzią.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Użyj modułu „Social Media Addiction” w aplikacji DigRight, aby przeanalizować sytuacje decyzyjne z życia codziennego, na które wpływa projektowanie aplikacji. Uczniowie mogą sprawdzić, jak reagowaliby w sytuacjach wykorzystujących mechanizmy perswazji emocjonalnej i poznawczej.

Wskazówki dot. włączania i dostosowań	• Pozwól uczniom z trudnościami w pisaniu odpowiadać ustnie zamiast pisemnie. • Dobieraj grupy tak, aby cichsi uczniowie również mogli się wypowiedzieć. • Przygotuj gotowe początki zdań do informacji zwrotnej (np. „Podobało mi się...”, „Możecie dodać...”). • Używaj wizualizacji i uproszczonych instrukcji dla uczniów uczących się języka. • W razie potrzeby pozwól przygotować plakaty w formie cyfrowej.																														
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Ocena będzie miała charakter kształtujący i będzie koncentrować się na: • uczestnictwie uczniów • współpracy w grupie • poziomie zrozumienia tematu Nauczyciel obserwuje dyskusje w grupach i sprawdza, czy uczniowie potrafią wskazać oznaki uzależnienia oraz zaproponować strategię. Informacja zwrotna od rówieśników podczas spaceru po galerii stanowi dodatkowy element oceny. Samoocena odbywa się poprzez bilety wyjścia, w których uczniowie reflektują nad własną nauką. Nauczyciel może zadawać pytania pogłębiające podczas pracy w grupach. Dzięki temu oceniany jest nie tylko końcowy plakat, ale również proces myślenia i refleksji. 3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów																														
2 Narzędzia / przykłady Lista obserwacyjna dla nauczyciela <table><tr><td>Kryterium</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>Uczniowie aktywnie uczestniczą w pracy grupowej</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Uczniowie wskazują przynajmniej jedną oznakę uzależnienia od mediów społecznościowych</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Uczniowie proponują przynajmniej jedną strategię zdrowszego korzystania</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Uczniowie udzielają informacji zwrotnej innym grupom</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		Kryterium	1	2	3	4	5	Uczniowie aktywnie uczestniczą w pracy grupowej						Uczniowie wskazują przynajmniej jedną oznakę uzależnienia od mediów społecznościowych						Uczniowie proponują przynajmniej jedną strategię zdrowszego korzystania						Uczniowie udzielają informacji zwrotnej innym grupom					
Kryterium	1	2	3	4	5																										
Uczniowie aktywnie uczestniczą w pracy grupowej																															
Uczniowie wskazują przynajmniej jedną oznakę uzależnienia od mediów społecznościowych																															
Uczniowie proponują przynajmniej jedną strategię zdrowszego korzystania																															
Uczniowie udzielają informacji zwrotnej innym grupom																															

3 Pytania refleksyjne dla uczniów

- Co było dziś dla Ciebie najbardziej zaskakujące?
- Co pomogło Ci się dziś nauczyć czegoś nowego?
- Jaka jedna zmiana mogłaby sprawić, że Twoje korzystanie z mediów społecznościowych byłoby zdrowsze?

4 Szablony oceny koleżeńskiej / samooceny (opcjonalnie)

Początki zdań do informacji zwrotnej:

- Podobało mi się...
- Jedną rzeczą, którą moglibyście dodać, jest...
- Ta wskazówka byłaby dla mnie pomocna, ponieważ...

Uwagi dla nauczyciela

Pamiętaj, że niektórzy uczniowie mogą poczuć się niezręcznie lub defensywnie, gdy rozpoznają siebie w omawianych przykładach. Podkreśl, że **prawie każdy ma trudność z zachowaniem równowagi między życiem online i offline**. Zachęcaj do myślenia skoncentrowanego na rozwiązaniach, a nie na poczuciu winy. Zwracaj uwagę na uczniów mniej zaangażowanych i łącz ich z bardziej wspierającymi kolegami. Spodziewaj się różnego poziomu otwartości – niektórzy mogą mówić bardzo dużo, inni mogą unikać rozmowy. Skup się na **praktycznych strategiach**, a nie moralizowaniu.

Konspekt lekcji

Tytuł	Cyfrowe lustro: wpływ mediów społecznościowych na nasze samopoczucie
Grupa wiekowa	14-16
Czas trwania lekcji	45-50 minut
Cel lekcji	Uczniowie będą analizować psychologiczne i emocjonalne skutki korzystania z mediów społecznościowych, w tym ich wpływ na samoocenę, sen i nastrój. Nauczą się krytycznie zastanawiać nad tym, jak treści cyfrowe i interakcje online wpływają na ich dobrostan oraz opracują strategie radzenia sobie, które pomogą budować zdrowsze postrzeganie siebie w cyfrowym świecie.
Efekty	• Uczniowie potrafią wskazać co najmniej trzy emocjonalne lub psychologiczne skutki korzystania z mediów społecznościowych. • Uczniowie potrafią rozpoznać, w jaki sposób starannie wyselekcjonowane treści w mediach społecznościowych wpływają na postrzeganie siebie. • Uczniowie potrafią zaproponować dwie strategie chroniące ich zdrowie psychiczne podczas korzystania z mediów społecznościowych.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Projektor lub tablica interaktywna z głośnikami + komputer - Krótki film (1–2 minuty) o mediach społecznościowych i zdrowiu psychicznym (np. wypowiedzi uczniów) - Karty pracy „Mój monitor dobrostanu cyfrowego” - Karty „Exit ticket” do refleksji 3–2–1 - Markery i ołówki - Karteczki samoprzylepne - Opcjonalnie: duże arkusze papieru

Szczegółowe instrukcje

Wprowadzenie (7 minut)

Rozpocznij lekcję od przedstawienia tematu:

„Dziś przyjrzymy się temu, jak media społecznościowe wpływają na nasze emocje, obraz siebie i ogólne samopoczucie.”

Poproś uczniów o udział w **krótkiej ankiecie**, która pokaże, jak media społecznościowe wpływają na ich emocje. (ankieta w załączniku)

Poproś chętnych uczniów o podzielenie się refleksją po ankiecie.

Następnie aktywizuj wiedzę uczniów poprzez krótki film:

<https://www.youtube.com/watch?v=uTZXjvcsMIU>

Film pokazuje różne reakcje emocjonalne na treści w mediach społecznościowych.

Wprowadź dwa kluczowe pojęcia:

Porównanie społeczne

Proces, w którym ludzie **oceniają swoje umiejętności i postawy poprzez porównywanie się z innymi**. Ma to duży wpływ na obraz siebie i poczucie dobrostanu.

Kreowany wizerunek w sieci (curated self)

Selekcja i prezentowanie określonych treści o sobie w Internecie, np. w mediach społecznościowych.

Zadaj uczniom pytania:

- Czy zdarza Ci się porównywać z innymi podczas korzystania z mediów społecznościowych?
- Czy wybierasz starannie zdjęcia lub treści, zanim coś opublikujesz?

Następnie powiedz:

„Aby ta lekcja była dla was jak najbardziej przydatna, zdecydujmy wspólnie, czego chcemy się dowiedzieć. Jakie macie pytania dotyczące wpływu mediów społecznościowych na wasze emocje lub obraz siebie?”

Rozdaj uczniom karteczki samoprzylepne, na których zapiszą swoje pomysły.

Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (8 minut) Podziel uczniów na małe grupy (3–4 osoby). Ich zadaniem jest omówienie i zapisanie sposobów, w jakie media społecznościowe mogą negatywnie wpływać na: • nastrój (np. niepokój, smutek) • samoocenę (np. porównywanie życia z innymi, problemy z body image) • codzienne funkcjonowanie (np. zaburzenia snu, problemy z koncentracją) Czynniki mogą obejmować: • ciągły kontakt z idealizowanymi obrazami życia • obawy związane z cyberprzemocą • presję, by pokazywać w sieci „idealną wersję siebie”. Każda grupa zapisuje na karteczkach: • co najmniej 2 przyczyny • co najmniej 2 konsekwencje Następnie krótko przedstawiają swoje pomysły, a nauczyciel zapisuje je na tablicy.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (25 minut) Uczniowie przygotowują osobisty „Monitor dobrostanu cyfrowego”. Jest to plan działań, który pomoże im poprawić zdrowie emocjonalne i psychiczne w kontekście korzystania z mediów społecznościowych. Najpierw omów z uczniami, co stanowi o skuteczności takiego planu. Przykłady: • prosty i czytelny • skoncentrowany na celach • osobisty • możliwy do zastosowania • motywujący • angażujący Podziel uczniów na grupy i rozdaj kartę pracy.

	Wyjaśnij: „Stworzycie osobisty plan wspierający wasz dobrostan cyfrowy, uwzględniając wpływ mediów społecznościowych na wasz nastrój i obraz siebie.” Uczniowie zapisują co najmniej trzy konkretne działania. Przykładowe strategie: • świadome przestanie obserwować konta wywołujące negatywne emocje • ograniczenie kontaktu z bardzo idealizowanymi treściami • cyfrowy detoks (krótkie przerwy od mediów społecznościowych) • poszukiwanie pozytywnych społeczności online Nauczyciel krąży po klasie i pomaga uczniom pogłębiać refleksję.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) Uczniowie prezentują co najmniej jedną strategię dbania o dobrostan cyfrowy. Nauczyciel może powiedzieć: „Teraz, gdy opracowaliście swoje strategie, posłuchajmy kilku z nich. Kto chciałby podzielić się pomysłem, który uważa za szczególnie przydatny?” Kilku uczniów przedstawia krótko: • swoją strategię • dlaczego ją wybrali • jak może im pomóc Po każdej wypowiedzi nauczyciel może zapytać klasę: • „Dlaczego ta strategia może być pomocna?” • „Jakie trudności mogą się pojawić przy jej stosowaniu i jak można je pokonać?” Zachęć do 1–2 krótkich komentarzy, aby zachować tempo zajęć.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5 minut) Rozdaj uczniom karty refleksji 3–2–1 (exit ticket). Uczniowie indywidualnie odpowiadają: • 3 rzeczy, których nauczyłem/am się o wpływie mediów społecznościowych na dobrostan

	• 2 strategie, które wypróbuję w tym tygodniu, aby poprawić swoje cyfrowe nawyki • 1 pytanie, które nadal mam o dobrostan cyfrowy i obraz siebie Zbierz karty jako formę oceny i materiał do planowania kolejnych lekcji. Jeśli to możliwe, omów pytania uczniów na następnej lekcji. Na zakończenie zapytaj: „Jaką małą zmianę wprowadzisz w tym tygodniu, aby chronić swoje samopoczucie podczas korzystania z mediów społecznościowych?”
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Skorzystaj z modułu „Social Media Addiction” w aplikacji DigRight. Uczniowie mogą sprawdzić swoje reakcje w sytuacjach związanych z porównywaniem się z innymi i potrzebą akceptacji online, obserwując, jak różne decyzje wpływają na ich dobrostan w grze.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Zapewnij czytelne materiały wizualne i pisemne instrukcje do wszystkich zadań. - Uczniów potrzebujących wsparcia połącz z rówieśnikami, którzy mogą pomóc w wyjaśnianiu pojęć. - Pozwól uczniom rysować lub ustnie prezentować strategie zamiast je zapisywać. - Dopuść również wersję cyfrową pracy. - Zachowaj wrażliwość wobec możliwych trudności uczniów związanych z obrazem ciała lub zdrowiem psychicznym i dbaj o bezpieczną atmosferę rozmowy.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Ocena kształtująca odbywa się przez cały czas trwania lekcji. Obejmuje: • obserwację udziału w dyskusjach grupowych • analizę pomysłów zapisanych podczas burzy mózgów • ocenę planów „Monitor dobrostanu cyfrowego” Karty refleksji 3–2–1 pełnią funkcję samooceny i sprawdzenia, czy uczniowie zrozumieli kluczowe pojęcia oraz potrafią zastosować je w praktyce. Nauczyciel obserwuje także, czy uczniowie potrafią połączyć

	korzystanie z mediów społecznościowych z własnym dobrostanem i zaproponować odpowiednie strategie.																								
2 Narzędzia / przykłady																									
Lista obserwacyjna dla nauczyciela <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="97 651 1054 701">Kryterium</th> <th data-bbox="1054 651 1182 701">1</th> <th data-bbox="1182 651 1278 701">2</th> <th data-bbox="1278 651 1374 701">3</th> <th data-bbox="1374 651 1469 701">4</th> <th data-bbox="1469 651 1497 701">5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="97 701 1054 745">Uczniowie rozpoznają wpływ mediów społecznościowych na samoocenę</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="97 745 1054 790">Uczniowie proponują strategie dbania o dobrostan psychiczny</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="97 790 1054 835">Uczniowie aktywnie uczestniczą w dyskusji</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>		Kryterium	1	2	3	4	5	Uczniowie rozpoznają wpływ mediów społecznościowych na samoocenę						Uczniowie proponują strategie dbania o dobrostan psychiczny						Uczniowie aktywnie uczestniczą w dyskusji					
Kryterium	1	2	3	4	5																				
Uczniowie rozpoznają wpływ mediów społecznościowych na samoocenę																									
Uczniowie proponują strategie dbania o dobrostan psychiczny																									
Uczniowie aktywnie uczestniczą w dyskusji																									
3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów ☐ Co było dziś dla Ciebie najbardziej zaskakujące w temacie mediów społecznościowych i emocji? ☐ Co pomogło Ci się dziś czegoś nauczyć? ☐ Jaka jedna zmiana może sprawić, że Twoje korzystanie z mediów społecznościowych będzie zdrowsze?																									
Uwagi dla nauczyciela	Pamiętaj, że niektórzy uczniowie mogą poczuć się niezręcznie lub zawstydzeni, gdy rozpoznają siebie w przykładach związanych z samooceną lub lękiem. Podkreśl, że większość osób ma trudność z zachowaniem równowagi między życiem online i offline. Zachęcaj do myślenia o rozwiązaniach zamiast skupiania się na poczuciu winy. Zwracaj uwagę na uczniów mniej zaangażowanych i łącz ich z bardziej wspierającymi rówieśnikami. Skup się na praktycznych strategiach, a nie na moralizowaniu.																								

Załącznik

Stwierdzenie

1 2 3 4 5

Codziennie spędzam dużo czasu w mediach społecznościowych

Stwierdzenie**1 2 3 4 5**

Sprawdzam media społecznościowe zaraz po przebudzeniu lub przed snem

Po korzystaniu z mediów społecznościowych czuję się szczęśliwy/a

Po korzystaniu z mediów społecznościowych czuję stres, niepokój lub smutek

Porównuję się z innymi podczas korzystania z mediów społecznościowych

Polubienia, komentarze lub liczba obserwujących wpływają na mój nastrój

Uważam, że media społecznościowe wpływają pozytywnie na moje emocje

Chciałbym/chciałabym wprowadzić zmiany, aby zmniejszyć wpływ mediów społecznościowych na moje emocje

Konspekt lekcji

Tytuł	Demaskowanie wpływu algorytmów
Grupa wiekowa	16-18
Czas trwania lekcji	45- 50 minut
Cel lekcji	Uczniowie krytycznie przeanalizują, w jaki sposób algorytmy mediów społecznościowych wpływają na ich nawyki przeglądania treści online oraz dobrostan emocjonalny. Dzięki temu będą potrafili identyfikować swoje osobiste wyzwacze i opracować strategię odzyskania kontroli nad interakcjami w cyfrowym świecie oraz zmniejszenia ryzyka uzależnienia od mediów społecznościowych.
Efekty	Uczniowie będą potrafili: - Wyjaśnić, w jaki sposób algorytmy mediów społecznościowych są zaprojektowane, aby maksymalizować zaangażowanie użytkownika. - Zidentyfikować co najmniej trzy sposoby, w jakie algorytmy wpływają na ich osobiste korzystanie z mediów społecznościowych i stan emocjonalny. - Zaproponować dwie praktyczne strategię przeciwdziałania wpływowi algorytmów i budowania zdrowszych nawyków online.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Projektor lub tablica interaktywna z głośnikami + komputer - Krótki film wyjaśniający (2–3 minuty) na temat algorytmów mediów społecznościowych (np. fragment dokumentu lub kanału edukacyjnego) - Wydruki arkusza „Wpływ algorytmów – karta pracy” - Wydruki „Exit Ticket” (refleksja 3-2-1) - Markery i ołówki - Karteczki samoprzylepne (sticky notes) - Opcjonalnie: duży papier flipchartowy

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (10 minut) Nauczyciel wprowadza temat: „Dzisiaj przyjrzymy się ukrytym siłom, które kształtują nasze doświadczenia online – algorytmom mediów społecznościowych. Zobaczymy, jak działają i w jaki sposób mogą napędzać uzależnienie od mediów społecznościowych.” Rozgrzewka pytaniem: „Czy masz wrażenie, że Twój kanał jest idealnie dopasowany do Ciebie? Czy kiedykolwiek złapałeś się na tym, że scrollujesz bez końca treści, których wcale nie szukałeś?” Odtworzenie krótkiego filmu (2–3 minuty) wprowadzającego algorytmy i ich cel. Następnie pytania: „Jak algorytmy wpływają na Twój czas spędzany online? Czy świadomość, że treści są dobierane specjalnie dla Ciebie, sprawia, że Czujesz, że kontrolujesz sytuację bardziej czy mniej?” Wprowadzenie pojęcia Wpływ algorytmów (Algorithmic Influence): potężne programy kształtujące kanały, prowadzące do dłuższego czasu spędzanego przed ekranem, baniek filtrujących (filter bubbles) i mniejszej kontroli – co przyczynia się do powstawania uzależniających wzorców. Wspólne tworzenie celów lekcji: uczniowie na karteczkach samoprzylepnych zapisują pytania (np. „Jak mogę przestać bez końca scrollować?”). Nauczyciel grupuje pomysły i wspólnie z klasą określa 1–2 konkretne cele lekcji, np. „Wyjaśnimy wpływ algorytmów i zaproponujemy strategie radzenia sobie z nim”.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (7 minut) Burza mózgów na temat przyczyn i skutków wpływu algorytmów na nawyki cyfrowe. Na tablicy nauczyciel tworzy tabelę z dwiema kolumnami: PRZYCZYNY (Dlaczego algorytmy nas wciągają) SKUTKI (Jak na nas wpływają)

	Uczniowie w małych grupach (3–4 osoby) omawiają i zapisują na karteczkach: • co najmniej 2 przyczyny ciągłego zaangażowania (np. personalizacja, systemy nagród, nowe treści), • co najmniej 2 skutki (np. FOMO, porównywanie się, strata czasu, lęk, zaburzenia snu, rozproszenie uwagi). • Szybkie podsumowanie – wszystkie karteczki przykleja się na tablicy.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (20 minut) Uczniowie tworzą indywidualny plan praktycznych strategii radzenia sobie z wpływem algorytmów i zmniejszania ryzyka uzależnienia od mediów społecznościowych. Podział na grupy i rozdanie arkusza „Wpływ algorytmów – karta pracy”. Krótki komentarz nauczyciela: „Będziesz tworzył strategię poprawy swojego dobrostanu cyfrowego poprzez zrozumienie i ograniczenie wpływu algorytmów.” Uczniowie mogą dyskutować w grupach/parach, ale każdy wypełnia swój arkusz indywidualnie. Mają ocenić, jak łatwa lub trudna będzie realizacja poszczególnych strategii. Arkusz prowadzi uczniów do: • Zidentyfikowania konkretnych momentów, w których czuli się „wciągnięci” przez algorytm. • Opracowania i zapisania co najmniej trzech konkretnych kroków pozwalających odzyskać kontrolę (np. aktywne unfollow nieistotnych lub negatywnych kont, poszukiwanie różnorodnych źródeł informacji, używanie rozszerzeń przeglądarki ograniczających śledzenie, ustawianie limitów czasu aplikacji, zmiana ustawień powiadomień, świadome scrollowanie – otwieranie aplikacji w konkretnym celu). • Zaproponowania „algorytmicznej przerwy” – aktywności offline jako alternatywy dla scrollowania, gdy czują chęć sięgnięcia po telefon. Nauczyciel chodzi po klasie i zadaje pytania pogłębiające: „Jak możesz zrobić by ta strategia naprawdę zadziałała?” „Jakiego rodzaju treści chciałbyś widzieć więcej i jak możesz ‘nauczyć’ algorytm, żeby pokazywał Ci więcej takiego contentu – albo całkowicie go obejść?”

Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) Każdy uczeń dzieli się przynajmniej jedną strategią radzenia sobie z wpływem algorytmów i ocenia, jak łatwa/trudna będzie jej realizacja oraz dlaczego. Nauczyciel może powiedzieć: „Skoro już opracowaliście swoje strategie, posłuchajmy Was. Kto chciałby podzielić się jedną strategią, którą uważa za szczególnie przydatną w walce z wpływem algorytmów?” Uczniowie krótko przedstawiają strategię i wyjaśniają, dlaczego ją wybrali lub w jaki sposób ma im pomóc. Następnie krótka dyskusja z użyciem pytań: • „Dlaczego uważasz, że ta strategia może być pomocna, zwłaszcza w świetle tego, czego dowiedzieliśmy się o algorytmach?” • „Jakie trudności może napotkać ktoś stosujący tę strategię i jak można je pokonać?” Nauczyciel zachęca uczniów do komentowania i dzielenia się pomysłami.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5-10 minut) Indywidualna refleksja przy użyciu „Exit Ticket 3-2-1”. Uczniowie odpowiadają na pytania: • „3 rzeczy, których dowiedziałem się o wpływie algorytmów i uzależnieniu od mediów społecznościowych”, • „2 strategie, które wypróbuję w tym tygodniu, aby lepiej zarządzać nawykami w mediach społecznościowych”, • „1 pytanie, które nadal mam na temat dobrostanu cyfrowego”. Karty Exit Ticket są zbierane (służą do oceny i planowania kolejnych lekcji). Na następnej lekcji warto wrócić do pytań uczniów oraz omówić, które strategie okazały się łatwe/trudne i przydatne w praktyce.

Nawiązanie do aplikacji DigRight	Skorzystaj z modułu „Social Media Addiction” w aplikacji DigRight. Uczniowie mogą przećwiczyć podejmowanie decyzji w realistycznych sytuacjach, w których projekt aplikacji wpływa na ich emocje i myślenie. Po aktywności warto krótko omówić wrażenia uczniów.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	• Stosowanie wyraźnych pomocy wizualnych i pisemnych instrukcji do wszystkich aktywności. • Uczniów potrzebujących dodatkowego wsparcia parować z kolegami, którzy mogą pomóc w wyjaśnianiu pojęć lub formułowaniu strategii. • Różnorodne formy realizacji głównego zadania (rysunek zamiast pisanie, ustne przedstawienie strategii). • W razie potrzeby udostępnić przykłady typowych „haków” algorytmicznych do dyskusji.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Ocena kształtująca poprzez obserwację udziału w dyskusjach grupowych i burzy mózgu oraz analizę wypełnionych arkuszy „Wpływ algorytmów”. Karty „3-2-1” służą samoocenie i sprawdzeniu zrozumienia kluczowych koncepcji, zwłaszcza wpływu algorytmów na uzależnienie od mediów społecznościowych. Pytania zadawane przez nauczyciela podczas pracy grupowej pozwalają ocenić głębię zrozumienia.
2 Narzędzia / przykłady Lista kontrolna obserwacji dla nauczyciela: • Aktywnie uczestniczy w dyskusji • Potrafi zdefiniować „wpływ algorytmów” w kontekście mediów społecznościowych • Identyfikuje osobiste skutki wpływu algorytmów / nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych	

- Proponuje co najmniej 2 strategie przeciwdziałania wpływowi algorytmów

Karta oceny:

- Zrozumienie pojęć: wyraźnie wyjaśnia wpływ algorytmów własnymi słowami
- Osobista refleksja: identyfikuje konkretny, przemyślany skutek wpływu algorytmów
- Jakość strategii: podaje 3 lub więcej trafnych, praktycznych i osobistych strategii
- Realizm i wpływ strategii: wszystkie strategie są wykonalne i wyraźnie zmierzają do zmniejszenia negatywnego wpływu algorytmów

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

- W jaki sposób dzisiejsza lekcja zmieniła moje myślenie o treściach, które widzę w Internecie?
- Którą rzecz zrobię inaczej już dzisiaj, żeby być bardziej świadomym wpływu algorytmów?

4 Szablony samooceny i oceny rówieśniczej

Lista kontrolna samooceny – Świadomość algorytmiczna

- ☐ Rozumiem, w jaki sposób algorytmy wpływają na korzystanie z mediów społecznościowych.
- ☐ Opracowałem realistyczny plan radzenia sobie z wpływem algorytmów.
- ☐ Czuję się pewny, że wypróbuję przynajmniej jedną strategię w tym tygodniu.

Opcjonalnie:

- Jedna rzecz, z której jestem dumny w swoim planie: ...
- Co mógłbym poprawić lub dodać: ...

Uwagi dla nauczyciela

- Obserwuj interakcje uczniów w początkowej fazie lekcji.
- Niektórzy uczniowie mogą poczuć się przytłoczeni lub defensywni, gdy uświadomią sobie skalę kontroli algorytmów – podkreślaj empowerment i odzyskiwanie kontroli, a nie tylko ograniczanie dostępu.
- Zwracaj uwagę na uczniów szczególnie zaangażowanych lub poruszonych tematem.

- Zachęcaj do pozytywnego, skoncentrowanego na rozwiązaniach myślenia, zamiast poczucia winy.

Wpływ algorytmów – karta pracy

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Instrukcje: Oceń każdą strategię pod względem trudności wdrożenia (łatwa / średnia / trudna) i dodaj własne pomysły.

Strategia / działanie	Łatwa	Średnia	Trudna	Moje uwagi
Przez tydzień będę notował, jakie posty lub filmy są mi najczęściej polecane i dlaczego (lajki, czas oglądania, obserwowani itp.).				
Przez tydzień będę zapisywał, ile czasu spędzam w mediach społecznościowych i jakie emocje czuję potem (szczęście, rozproszenie, lęk, inspiracja itp.).				
Skorzystam z raportów czasu ekranowego w telefonie, żeby zobaczyć, których aplikacji używam najczęściej.				
Wyczyszczę lub wstrzymam historię oglądania w jednej aplikacji, żeby „zresetować” rekomendacje.				
Wyłączę personalizowane reklamy tam, gdzie to możliwe.				
Ograniczę scrollowanie w mediach społecznościowych do 30 minut dziennie za pomocą timerów aplikacji.				
Zastąpię wieczorne scrollowanie czytaniem lub pisaniem dziennika.				
Napisz jedną stronę refleksji lub nagraj krótki film o tym, czego nauczyłeś się kontrolując wpływ algorytmów.				
Podzielę się wskazówkami z kolegami z klasy, jak budować zdrowsze życie cyfrowe.				

Moje własne strategie (dodaj własne pomysły):

1. _____
2. _____

Zobowiązanie: W tym tygodniu wypróbuję następujące strategie:

1. _____
2. _____

Podpis: _____

Konspekt lekcji

Tytuł	Uzależnienie od mediów społecznościowych: jak przerwać błędne koło
Grupa wiekowa	16-18
Czas trwania lekcji	45-50 minut
Cel lekcji	Uczniowie będą krytycznie analizować zjawisko uzależnienia od mediów społecznościowych, identyfikować jego psychologiczne i społeczne konsekwencje oraz poznawać praktyczne strategie odzyskiwania kontroli nad własnymi nawykami cyfrowymi. Dokonają refleksji nad własnymi rutynami związanymi z mediami, rozpoznają wczesne sygnały nadmiernego korzystania z technologii oraz wspólnie opracują realistyczne, dostosowane do wieku strategie radzenia sobie z tym problemem w kontekście wyzwań szkolnych i społecznych.
Efekty	Po zakończeniu lekcji uczniowie: • Potrafią zdefiniować uzależnienie od mediów społecznościowych i wyjaśnić co najmniej dwa jego skutki dla zdrowia psychicznego oraz produktywności. • Potrafią zaproponować co najmniej dwie strategie ograniczania niezdrowego czasu spędzanego przed ekranem. • Potrafią krytycznie ocenić własne nawyki cyfrowe i wyznaczyć osobiste cele związane z ich zmianą.
Potrzebne narzędzia i materiały	1 Projektor lub tablica multimedialna. 2 Krótkie nagranie wideo (2–3 minuty) dotyczące uzależnienia cyfrowego (np. TED-Ed, krótki film z YouTube). 3 Wydrukowane karty pracy (pytania do refleksji, bilety wyjścia). 4 Tablica i markery. 5 Telefony komórkowe (opcjonalnie, do ćwiczeń).

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (8 minut) Rozpocznij lekcję od wyświetlenia krótkiego filmu dotyczącego uzależnienia od smartfonów. Po obejrzeniu materiału zapytaj uczniów: <i>„Ile godzin dziennie, waszym zdaniem, spędzacie w mediach społecznościowych?”</i> Następnie przedstaw krótką statystykę dotyczącą średniego czasu ekranowego młodych ludzi. Poproś chętnych uczniów o podzielenie się własnym doświadczeniem lub historią znajomej osoby, która miała trudności z pogodzeniem nauki szkolnej i korzystania z mediów społecznościowych. Następnie zachęć uczniów do wspólnego określenia celów lekcji: <i>„Czego chcielibyście dowiedzieć się o uzależnieniu od mediów społecznościowych?”</i> Zapisz ich odpowiedzi na tablicy (np. objawy, strategie ograniczania korzystania, konsekwencje w życiu codziennym). Wyjaśnij, że celem dzisiejszej lekcji jest zarówno analiza problemu, jak i poznanie praktycznych rozwiązań.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Podziel klasę na małe grupy. Poproś każdą grupę o przedyskutowanie dwóch pytań: 1. <i>Dlaczego osoby w naszym wieku uzależniają się od mediów społecznościowych?</i> 2. <i>Jakie najpoważniejsze konsekwencje zaobserwowaliście u siebie lub swoich znajomych?</i> Każda grupa sporządza listę pomysłów na kartce lub cyfrowo. Zachęcaj uczniów do uwzględnienia takich obszarów jak: • zdrowie psychiczne (lęk, porównywanie się z innymi), • nauka (prokrastynacja, problemy z koncentracją), • relacje społeczne (FOMO, zachwianie równowagi między życiem online i offline). Po zakończeniu pracy grupy przedstawiają najważniejsze wnioski. Nauczyciel zapisuje je na tablicy, tworząc mapę myśli dotyczącą przyczyn i skutków uzależnienia od mediów społecznościowych.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (25 minut) Opracowanie osobistego „Planu Cyfrowej Równowagi” Każdy uczeń otrzymuje kartę pracy podzieloną na trzy części. 1. Samodiagnoza Przeanalizuj swoje nawyki ekranowe: • orientacyjna liczba godzin dziennie online,

	• najczęściej używane platformy, • pory dnia, w których korzystasz z nich najwięcej. 2. Sygnały ostrzegawcze Wskaż 2–3 oznaki nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych, np.: • sprawdzanie telefonu zaraz po przebudzeniu, • skracanie czasu snu, • niedotrzymywanie terminów, • trudności z koncentracją. 3. Plan działania Opracuj 2–3 realistyczne strategie ograniczenia czasu ekranowego, np.: • limity czasu dla aplikacji, • posiłki bez telefonu, • regularne aktywności offline, • wyłączanie powiadomień. Następnie uczniowie pracują w parach i wymieniają się planami. Partnerzy udzielają sobie konstruktywnej informacji zwrotnej, korzystając ze zwrotów: • „Twój plan jest realistyczny, ponieważ...” • „Mógłbyś/mogłabyś dodać...” Nauczyciel wspiera pracę pytaniami: • „Czy to rozwiązanie sprawdzi się podczas okresu egzaminacyjnego?” • „Jaką aktywność offline można wykorzystać zamiast scrollowania?” Celem jest stworzenie konkretnego i indywidualnego planu, który uczniowie będą mogli wykorzystać po zakończeniu lekcji. Dla lepszego zarządzania czasem warto przygotować przykładowe pomysły do wyboru.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) Ochotnicy prezentują jedną strategię ze swojego planu działania. Zachęć ich do oceny, na ile łatwe lub trudne będzie jej wdrożenie. Klasa przekazuje krótką informację zwrotną, korzystając z zapisanych na tablicy zwrotów: • „To rozwiązanie jest praktyczne, ponieważ...” • „Może być trudne, ponieważ...” Podkreśl znaczenie pozytywnego wsparcia i realizmu. Przypomnij, że nie istnieje jedno idealne rozwiązanie, ale każda strategia powinna być możliwa do zastosowania i dopasowana do konkretnej osoby.

Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5-10 minut) Rozdaj uczniom bilety wyjścia (3–2–1): • 3 rzeczy, których dziś się nauczyłem/am, • 2 strategie, które rzeczywiście wypróbuję, • 1 przeszkoda, którą mogę napotkać. Na zakończenie przeprowadź krótką refleksję grupową: <i>„Jak wyglądałoby wasze życie, gdybyście każdego dnia spędzali o godzinę mniej w mediach społecznościowych?”</i> Zachęć uczniów do wyobrażenia sobie korzyści: • więcej czasu wolnego, • lepsza koncentracja, • lepsza jakość snu, • większa produktywność.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Wykorzystaj moduł „Social Media Addiction” w aplikacji DigRight do analizy rzeczywistych sytuacji decyzyjnych, na które wpływa projektowanie aplikacji. Uczniowie mogą sprawdzić, jak reagowaliby w scenariuszach wykorzystujących techniki perswazji emocjonalnej i poznawczej.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	1 Umożliwaj odpowiedzi ustne zamiast pisemnych uczniom mającym trudności z pisaniem. 2 Zachęcaj uczniów z innych krajów do omawiania platform popularnych w ich kulturach. 3 Zapewnij pomocne początki zdań do refleksji, np.: <i>„Najwięcej czasu spędzam na..., ponieważ...”</i> 4 Umożliw anonimowe dzielenie się planami osobom, które nie chcą ujawniać swoich doświadczeń.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Główną metodą będzie ocenianie kształtujące. Nauczyciel obserwuje dyskusje grupowe i sprawdza, czy uczniowie potrafią krytycznie identyfikować przyczyny, skutki oraz strategie przeciwdziałania uzależnieniu od mediów społecznościowych. Ocena koleżeńska odbywa się podczas wymiany planów działania, dzięki czemu uczniowie uczą się udzielać konstruktywnej i pełnej szacunku informacji zwrotnej.

Samoocena realizowana jest poprzez „Plan Cyfrowej Równowagi” oraz bilety wyjścia.

Najważniejsze są świadomość problemu, głęboka refleksja i realistyczne wyznaczanie celów.

Jeśli to możliwe, wróć do planów podczas kolejnej lekcji i omów:

- Co było łatwe?
- Co było trudne?
- Co się sprawdziło?
- Co nie zadziałało?
- Co okazało się pomocne?

2 Narzędzia / przykłady

Lista obserwacyjna dla nauczyciela

Sprawdź, czy uczeń:

- potrafi wskazać przynajmniej jeden osobisty sygnał nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych,
- proponuje co najmniej dwie realistyczne strategie radzenia sobie z problemem,
- aktywnie i konstruktywnie uczestniczy w informacji zwrotnej dla rówieśników.

Bilety wyjścia

Pozwalają ocenić:

- poziom refleksji uczniów,
- motywację do wprowadzenia zmian,
- gotowość do działania.

Nauczyciel może wykorzystać zebrane odpowiedzi do monitorowania postępów uczniów oraz dostosowywania kolejnych zajęć do ich potrzeb.

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

- 1 Który element Twojego planu będzie najtrudniejszy do realizacji?
- 2 Jak się czujesz po zapisaniu swoich strategii?
- 3 Jaką jedną małą zmianę zobowiązujesz się wprowadzić w tym tygodniu?

Uwagi dla nauczyciela

Przygotuj się na początkową postawę obronną części uczniów. Niektórzy mogą bagatelizować skalę korzystania z mediów społecznościowych lub żartować z problemu uzależnienia. Warto przedstawić ten temat jako powszechne wyzwanie współczesności, a nie oznakę słabości. Zwracaj uwagę na uczniów ujawniających poważniejsze trudności, takie jak lęk, bezsenność czy obniżone samopoczucie. W razie potrzeby skieruj ich do odpowiednich form wsparcia szkolnego. Skupiaj się na praktycznych rozwiązaniach. Unikaj idealistycznych założeń i zachęcaj do małych, stopniowych zmian.

Pytania do samodiagnozy

- Z jakich aplikacji lub platform korzystam najczęściej?
- Ile godzin dziennie spędzam przeciętnie w internecie?
- Jakie treści algorytmy pokazują mi najczęściej?
- Jak czuję się po oglądaniu tych treści?
- Czy często tracę poczucie czasu podczas korzystania z internetu?
- Czy używam technologii głównie do nauki, czy przede wszystkim dla rozrywki?

Sygnały ostrzegawcze

- Utrata poczucia czasu
- Wahania nastroju
- Rozproszenie uwagi
- Problemy ze snem

- Nadmierny wpływ algorytmów

Plan działania – przykłady

Poziom trudności: łatwy / umiarkowany / trudny

✓ **Zwiększenie świadomości działania algorytmów**

- Obejrzenie krótkiego filmu o systemach rekomendacji.

✓ **Ograniczenie czasu ekranowego**

- Ustawienie limitu 2 godzin dziennie dla TikToka i YouTube.

✓ **Poprawa jakości snu**

- Niekorzystanie z telefonu po godzinie 22:00.

✓ **Tworzenie bardziej pozytywnego feedu**

- Obserwowanie kont edukacyjnych i motywacyjnych.

✓ **Regularna refleksja i dostosowywanie działań**

- Krótkie cotygodniowe zapisywanie swoich obserwacji i samopoczucia.