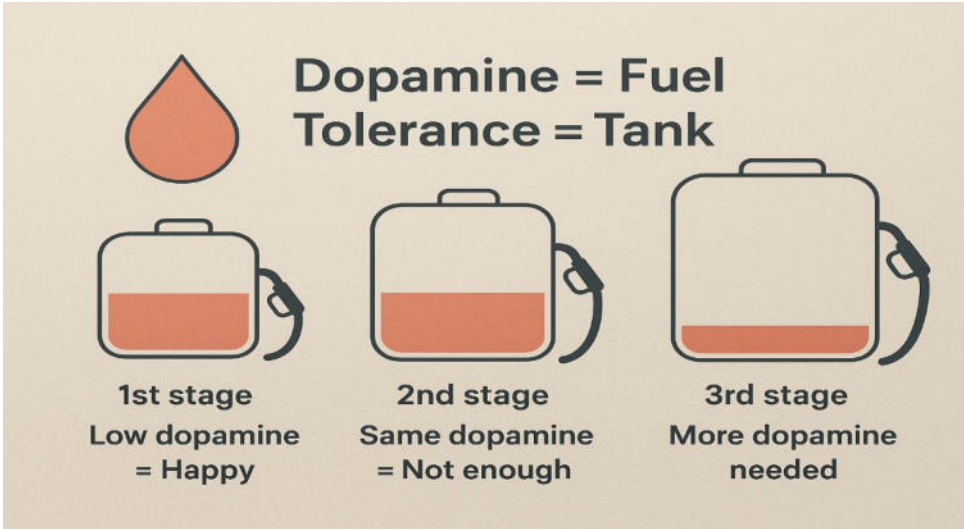


Konspekt lekcji

Tytuł	Labirynt dopaminy: Jak granie wpływa na mój mózg?
Grupa wiekowa	12-14
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Uczniowie wyjaśnią rolę dopaminy w mechanizmie nagrody podczas grania, przeanalizują własne nawyki związane z grami oraz zaprojektują plan zrównoważonego korzystania z technologii cyfrowych.
Efekty	Uczeń: • Schematycznie przedstawi ścieżkę nagrody w mózgu. • Oceni własne nawyki związane z graniem na podstawie 5 parametrów. • Zaprojektuje „Umowę Równowagi Cyfrowej”.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Animacja o dopaminie (https://www.youtube.com/watch?v=evzGkXKgCzQ) - Karta pracy „Mapa mózgu” - Ankieta dotycząca nawyków growych (10 pytań) - Kolorowe długopisy, papier plakatowy
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (8 minut) Wyświetl krótką animację pt. „Jak działa dopamina” (2 minuty). Pytanie: „Jakie zmiany czujesz w swoim ciele, gdy wygrywasz w grze?” Prezentowanie celu:

	„Dzisiaj odkryjemy, jak nasz mózg uruchamia system nagrody w odpowiedzi na gry.”
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Praca w grupach (4 osoby): Omów metaforę: „Dopamina = paliwo, Tolerancja = rosnący zbiornik” Na tablicy zapisz pytanie: „Jak uzależnienie zamienia się w cykl fizjologiczny?” 
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (25 minut) Praca indywidualna Oznaczanie ścieżki nagrody na „Mapie mózgu” (10 minut) Karta pracy „Mapa mózgu” zawiera schemat mózgu z następującymi strukturami: • VTA (Pole brzuszne nakrywki) • NAcc (Jądro półleżące / Ośrodek nagrody) • Kora przedczołowa • Hipokamp • Ciało migdałowe

	Instrukcja: • Pokaż przepływ dopaminy między tymi obszarami za pomocą kolorowych strzałek. • Narysuj czerwoną strzałkę „ścieżki nagrody” od VTA do NAcc. • Niebieskim kolorem zaznacz związek kory przedczołowej z podejmowaniem decyzji i kontrolą. • Zielonym kolorem zaznacz relację między „pamięcią związaną z grą” (hipokamp) a „reakcją emocjonalną” (ciało migdałowe). Pod schematem zapisz: „Kiedy gram, dopamina podąża tą ścieżką: VTA → NAcc → Kora przedczołowa” Zadanie dodatkowe: Na dole plakatu podsumuj, jak ścieżka przekształca się w cykl przy nadmiernej stymulacji: „Gra → Wzrost dopaminy → Krótkotrwała przyjemność → Zwiększona chęć grania → Rozwój tolerancji → Utrata kontroli” Wypełnienie Kwestionariusza Nawyku Grania Projekt Umowy: Uzupełnij „Umowę Równowagi Cyfrowej”: • „Mój maksymalny dzienny czas grania: ____” • „Mój sygnał ostrzegawczy: _____” • „Moja aktywność alternatywna: _____”
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) Dzielenie się umowami w parach. Informacja zwrotna: • „Jaki jest najmocniejszy element tego planu?” • „Jak zamierzasz zmotywować się do aktywności alternatywnej?” • „Jaką równowagę próbowałeś/łaś osiągnąć, ustalając maksymalny dzienny czas grania?” • „Po czym poznasz, że plan działa?” • „Co pomoże Ci wytrwać, jeśli będzie trudno trzymać się planu?”

Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (7 minut) Bilet wyjścia 3-2-1: 3 fakty naukowe, których się nauczyłem/am (np. związek dopaminy z systemem nagrody, cykl uzależnienia w mózgu, rozwój tolerancji) 2 rzeczy, które mnie zaskoczyły (np. chemiczny wpływ gier na mózg, długofalowe skutki krótkotrwałej przyjemności) 1 strategia, którą wdrożę (np. ograniczenie czasu grania, wybór aktywności alternatywnej)						
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Analiza scenariuszy uzależnienia od gier przedstawionych w aplikacji DigRight.						
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Aktywność ruchowa dla uczniów z ADHD: odgrywanie roli „cząsteczki dopaminy”. - Wykorzystanie dotykowego modelu mózgu dla uczniów niewidomych/słabowidzących. - Świadomość różnorodności kulturowej: zachęć uczniów do podawania przykładów popularnych gier z ich środowiska kulturowego; porównaj, jak różne kultury nagradzają zabawę i jak wpływa to na system nagrody.						
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny • Ocenianie kształtujące: obserwacja udziału w dyskusjach. • Samoocena: wyniki ankiety. • Ocena koleżeńska: informacja zwrotna do umowy. 2 Narzędzia / przykłady Skala nawyku (do użytku indywidualnego. Nie udostępnia się wyników innym) <table><tr><td>Stwierdzenie</td><td>Nigdy</td><td>Rzadko</td><td>Czasem</td><td>Często</td><td>Zawsze</td></tr></table>	Stwierdzenie	Nigdy	Rzadko	Czasem	Często	Zawsze
Stwierdzenie	Nigdy	Rzadko	Czasem	Często	Zawsze		

Pomijam posiłki, żeby grać					
Kłamię na temat grania					
Czuję niepokój, gdy nie gram					
Gram dłużej, niż planowałem/am					
Odmawiam spotkań towarzyskich z powodu gry					
Złościę się, gdy nie mogę grać					
Często myślę o swojej grze					
Gram, by uciec od smutku lub nudy					
Moje życie kręci się wokół gier					
Trudno mi przestać grać					

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

„Które mechanizmy w grach (np. zdobywanie poziomów, nagrody, rywalizacja, odkrywanie, informacja zwrotna) najmocniej aktywują mój ‘przycisk nagrody’ w mózgu?”

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 wyzwalaające chęć grania (stres, nuda) → Ponowne granie → Powtarzanie cyklu
------------------------------	---

ZAŁĄCZNIKI

1. KARTA PRACY – MAPA MÓZGU

Tytuł: Mapowanie ścieżki nagrody

Imię i nazwisko: _____

Instrukcje:

Oznacz kluczowe obszary mózgu zaangażowane w cykl nagrody.

Narysuj i podpisz ścieżki kolorowymi strzałkami zgodnie z opisem.

Podsumuj cykl na dole strony.

Podsumowanie – Cykl grania:

Zagraj → Uwolnienie dopaminy w _____ → Uczucie przyjemności → Rozwój _____ → _____
próbuję kontrolować → Silna _____ grania → Cykl się powtarza

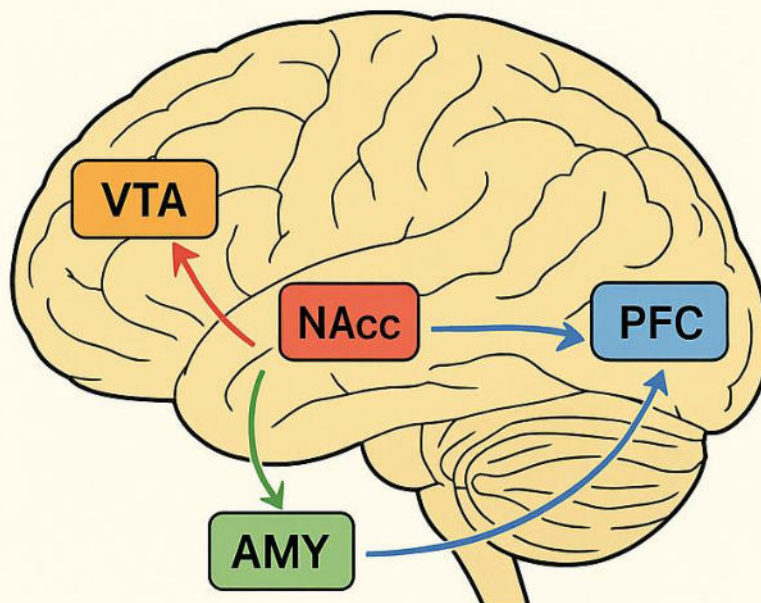
(Klucz odpowiedzi: NAcc; tolerancja; kora przedczołowa; motywacja/chęć)

Mapping the Reward Pathway

Name: _____

Instructions:

1. Label the key brain regions involved in the reward cycle.
2. Draw and label the pathways between them using colored arrows as described.
3. Summarize the cycle at the bottom.



The Gaming Cycle

Play Game → Dopamine Release in NAcc
 → Feelings of Pleasure & Reward → Tolerance
 develops (need more play for same feeling)
 → Prefrontal Cortex tries to control but can
 over-ueled → Strong Motivation/Desire to play again
 → Cycle Repeats

Thee : Plag Game > Prefrontal Cortex

2. ANKIETA NAWYKÓW (10 pytań)

Tytuł: Moje nawyki związane z graniem – autorefleksja

Instrukcja: Zaznacz odpowiedź najlepiej opisującą Twoje doświadczenia w ostatnich miesiącach.

(Skala: Nigdy / Rzadko / Czasami / Często / Zawsze)

(Pytania 1–10 zgodnie z oryginałem, przetłumaczone powyżej)

3. UMOWA RÓWNOWAGI CYFROWEJ

Tytuł: Mój plan zdrowego grania

Ja, _____, rozumiem, że granie jest przyjemniejsze, gdy jest zrównoważone z innymi obszarami mojego życia.

Moje cele:

Maksymalny dzienny czas grania (dni szkolne): _____

Czas grania w weekend: _____

Moje sygnały ostrzegawcze:

- Czuję złość po przegranej
- Gram, mimo że już mnie to nie cieszy
- Rezygnuję z innych aktywności
- Czuję napięcie lub zmęczenie oczu
- Mój własny sygnał: _____

Moje aktywności alternatywne:

- 1.
- 2.
- 3.

Podpis:

Data:

4. BILET WYJŚCIA 3-2-1

3 rzeczy, których się nauczyłem/am:

2 rzeczy, które mnie zaskoczyły:

1 strategia, którą wypróbuję w tym tygodniu:

Konspekt lekcji TOŻSAMOŚCI WIRTUALNE, PRAWDZIWE EMOCJE	
Tytuł	Mój awatar i ja – konflikt tożsamości
Grupa wiekowa	14-16
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Uczniowie przeanalizują różnice między sobą wirtualnym a rzeczywistym oraz wypracują strategie budowania zdrowego poczucia tożsamości.
Efekty	uczniowie będą potrafili: • porównywać i kontrastować cechy tożsamości online i offline • proponować rozwiązania w sytuacjach konfliktu ról • wyrazić własne wartości w formie „Manifestu Cyfrowego Ja” • rozwijać empatię, samoświadomość i umiejętność ekspresji
Potrzebne narzędzia i materiały	- aplikacja do tworzenia awatarów dostępna w przeglądarce (np. Avatarify, Bitmoji, Pixton) - karty ze scenariuszami ról (krótkie historie konfliktowe) - szablon: termometr emocji - szablon / ramka do pisania manifestu - naklejki w kształcie gwiazdek i kolorowe naklejki - karteczki post-it lub plansze / tablice kartonowe - aplikacja do tworzenia map myśli lub duże kartki A3
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (7 minut) Pytania wprowadzające: Jakie są zalety i wady posiadania tożsamości wirtualnej?

	Zaprezentuj statystykę: „68% nastolatków czuje się pewniej w roli swojego awatara.” Pytanie na rozgrzewkę: „Które części Ciebie samego nie znajdują odzwierciedlenia w Twoim awatarze? Dlaczego?” → Uczniowie odpowiadają ustnie lub pisemnie (krótko). Cel: Uświadomienie sobie różnicy między wewnętrznym „ja” a wizerunkiem cyfrowym.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (12 minut) Praca w grupach 3-osobowych: „Wypiszcie 3 zalety i 3 zagrożenia posiadania wirtualnego ja.” Każda grupa otrzymuje inny kontekst cyfrowy: • gry online • media społecznościowe • metaverse / światy wirtualne Prezentacja wyników: Każda grupa podaje jedną zaletę i jedno zagrożenie. Zapis na tablicy i krótka dyskusja klasowa. Cel: Zrozumienie wielowymiarowego wpływu tożsamości cyfrowej.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (23 minut) 1 Odgrywanie ról (10 min) Przykładowy scenariusz: „Rodzice zobaczyli mojego awatara i przestraszyli się. Muszę się wytłumaczyć.” Role: • uczeń (właściciel awatara) • rodzic • pedagog / doradca

Narzędzie: termometr emocji – uczniowie oceniają i nazywają intensywność swoich uczuć w trakcie rozmowy. Obserwatorzy oceniają, czy język był empatyczny i pełen szacunku.

2 Pisanie manifestu (13 min)

Tytuł: „**Obietnica, że pozostanę wierny swojemu prawdziwemu ja**”

Instrukcja nauczyciela: „Użyj poniższych podpowiedzi, aby napisać własny, osobisty manifest. To Twoja obietnica złożona samemu sobie – kim jesteś i kim chcesz być w Internecie. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć – spójrz na przykłady zdań.”

Podpowiedzi + przykłady zdań:

1. „W przestrzeniach cyfrowych zawsze będę trzymał się następujących wartości: ...”
 - Będę traktować innych z szacunkiem, nawet jeśli się z nimi nie zgadzam.
 - Będę cenić prawdziwą relację bardziej niż liczbę lajków i followersów.
 - Będę pamiętać, że moja wartość nie zależy od popularności online.
2. „Nawet kiedy używam awatara, nigdy nie zrezygnuję z: ...”
 - Mojej uczciwości – nie będę tworzyć fałszywego życia, żeby zaimponować.
 - Moich prawdziwych przyjaciół – nie zaniedbam realnych znajomych na rzecz tych online.
 - Mojego bezpieczeństwa – nie ujawnię w awatarze informacji, których nie chcę pokazywać.
3. „Kiedy poczuję, że tracę kontakt z prawdziwym sobą, ...”
 - Wyloguję się i poświęcę czas hobby, które naprawdę kocham.
 - Porozmawiam z najlepszym przyjacielem / rodziną o tym, co czuję.
 - Przypomnę sobie, co lubię w swoim prawdziwym, offline’owym życiu.

Cel: Zachęcić do autorefleksji i kształtowania cyfrowej etyki.

Uwaga dla nauczyciela: Podkreślić, że przykłady to tylko pomoc – najmocniejsze manifesty powstaną z własnych myśli i uczuć.

Szczegółowe instrukcje	Feedback (5 minut) Spacer po galerii: uczniowie chodzą i czytają manifesty kolegów i koleżanek. Każdy zaznacza gwiazdką jedno najmocniejsze / najbardziej poruszające zdanie. Nauczyciel na koniec zbiera i odczytuje najczęstsze motywy przewodnie.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (8 minut) Ćwiczenie metaforyczne Uzupełnij zdanie: „Mój wirtualny ja to, ponieważ” Przykłady: „Mój wirtualny ja to maska, ponieważ jednocześnie mnie chroni i ukrywa.” „Mój wirtualny ja to superbohater, bo mogę być odważniejszy niż w rzeczywistości.” Uczniowie mogą podzielić się odpowiedzią ustnie (dobrowolnie) lub pisemnie. Odpowiedzi przyklejane / wyświetlane na wspólnej tablicy → powstaje zbiorczy obraz klasowy. Cel: Rozwijanie myślenia symbolicznego i głębszej ekspresji.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie tworzą własne awatary w aplikacji DigRight.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- możliwość dzielenia się pisemnie dla osób nieśmiałych / introwertycznych - scenariusze uwzględniające różnorodność kulturową i płciową - przykłady różnorodnych awatarów (różne kolory skóry, typy sylwetek, akcesoria) - dla uczniów ze specjalnymi potrzebami – dopuszczalne formy ustne, wizualne, wspomagane pisanie
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Metody oceny kształtującej • obserwacja udziału i jakości wypowiedzi (dyskusje, analiza scenariuszy)

- ankieta samooceny „Refleksja nad tożsamością cyfrową” (skala 1–5)

Przykładowe stwierdzenia w ankiecie samooceny:

1. Potrafię wyrazić, co czuję na temat swojej tożsamości cyfrowej.
2. Rozumiem różnicę między moim prawdziwym a wirtualnym ja.
3. Jestem świadomy wartości, które chcę zachować w Internecie.
4. Potrafię wskazać potencjalne zagrożenia związane z tworzeniem cyfrowego ja.
5. Jestem pewny, że potrafię pozostać wierny sobie w sieci.
6. Słuchałem i szanowałem opinie innych podczas dyskusji.
7. Dzisiaj dowiedziałem się czegoś ważnego o tym, jak chcę się prezentować online.

2 Narzędzia / przykłady

Karta obserwacji zachowań (empatia, nazywanie emocji, konstruktywny udział, refleksja nad różnicami real–virtual, wartościowy manifest)

Tabela oceny manifestu:

- Przejrzystość przekazu
- Spójność z wartościami
- Oryginalność i samoświadomość

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

Czego dzisiaj dowiedziałeś się o swoim cyfrowym ja?

Zauważyłeś jakieś różnice między tym, jak zachowujesz się online i w realu?

Która część Twojego manifestu najbardziej przypomina prawdziwego Ciebie?

Karta ewaluacji rówieśniczej

Najmocniejsze zdanie w manifestcie: _____

Obszar do rozwoju: _____

Moja sugestia: _____

Uwagi dla nauczyciela

Zwróć szczególną uwagę na uczniów, którzy wykazują dezorientację emocjonalną lub nadmiernie utożsamiają się ze swoim awatarem – może to być sygnał kruchego poczucia własnej tożsamości. Niektórzy uczniowie mogą mieć trudności z wyrażeniem swoich wartości na piśmie – w takich przypadkach zapewnij dodatkowe pomoce (podpowiedzi, gotowe początki zdań) lub pokaż przykładowe manifesty napisane przez rówieśników.

Bądź przygotowany na kwestie kulturowe i osobiste wrażliwości związane z tożsamością. Jeśli pisanie manifestu wywoła u któregoś ucznia silny dyskomfort emocjonalny, pozwól na oddanie pracy prywatnie lub zrezygnuj z publicznego prezentowania.

Dbaj o zrównoważony udział w odgrywaniu ról – zapobiegaj dominacji uczniów ekstrawertycznych. Uczniowie mogą porównywać swoje awatary lub manifesty w sposób oceniający / krytykujący – podkreślaj więc empatię i unikaj wprowadzania konkurencyjnego tonu.

Załączniki

1. KARTY SCENARIUSZY RÓL

Cel: Dostarczenie realistycznych, konfliktowych sytuacji, które pobudzają do dyskusji i odgrywania ról na temat trudności w pogodzeniu tożsamości online i offline.

Sposób wykorzystania: Uczniowie dzielą się na trójki (Uczeń – Rodzic – Pedagog/Doradca). Każda grupa losuje jedną kartę i odgrywa scenkę, zwracając szczególną uwagę na używanie języka empatycznego oraz wyjaśnianie własnych uczuć.

Przykładowa treść kart:

Karta 1: „Ciemny / ostry awatar”

- **Sytuacja:** Rodzic zalogował się na Twoje konto w grze, żeby zobaczyć, w co grasz i był zszokowany Twoim awatarem. Wygląda mrocznie, gniewnie, ma przerażający makijaż / pancerz / broń. Rodzic Cię konfrontuje, martwi się, że możesz popadać w depresję albo stawać się agresywny.



- **Rola ucznia:** Dla Ciebie to po prostu fajna, potężna postać pasująca do fantazy świata gry. Nie ma to żadnego związku z Twoim prawdziwym samopoczuciem.
- **Rola rodzica:** Jesteś przerażony/a. Ten awatar jest zupełnie inny niż Twoje zwykle miłe, radosne dziecko. Obawiasz się, że kryje się za tym coś złego, ukryte negatywne emocje.
- **Rola pedagoga/doradcy:** Pomóż obu stronom nazwać i wyjaśnić uczucia bez oceniania i znajdźcie wspólny grunt.

Karta 2: „Anonimowy hejter / troll”

- **Sytuacja:** Używasz anonimowego konta, żeby zostawiać ostre, złośliwe komentarze pod postami popularnego influencera i kłócić się z innymi followersami. Rodzeństwo znalazło te komentarze, rozpoznało Twój styl pisanie i powiedziało rodzicom.
- **Rola ucznia:** Czujesz, że tylko anonimowość pozwala Ci być brutalnie szczerym i wyładować frustrację bez żadnych konsekwencji społecznych.
- **Rola rodzica:** Jesteś rozczarowany/a i zaniepokojony/a, że Twoje dziecko potrafi być tak złośliwe i prowadzi ukryte, toksyczne życie w sieci.
- **Rola pedagoga/doradcy:** Poprowadź rozmowę o odpowiedzialności za słowa, empatii i o tym, dlaczego czasem zachowujemy się w Internecie zupełnie inaczej niż na co dzień.

Karta 3: „Gracz z inną płcią”

- **Sytuacja:** W grze online grasz postacią innej płci. Zawarłeś/aś przyjaźnię z ludźmi, którzy znają Cię tylko pod tą tożsamością. Rodzice podsłuchali Cię na czacie głosowym i są zdezorientowani, dlaczego „udajesz kogoś innego”.
- **Rola ucznia:** To fajna zabawa w eksperymentowanie z tożsamością, a czasem pomaga uniknąć nękania w sieci. Twoi znajomi online lubią Cię za osobowość, a nie za płć z realnego życia.
- **Rola rodzica:** Jesteś zdezorientowany/a i zaniepokojony/a – dlaczego Twoje dziecko czuje potrzebę ukrywania swojej prawdziwej płci? Martwisz się o oszukiwanie innych i o poczucie własnej wartości.
- **Rola pedagoga/doradcy:** Pomóż przenieść ciekawość i eksperymentowanie ucznia na język zrozumiały dla rodzica – podkreślając bezpieczeństwo i ciekawość świata, a nie oszustwo.

2. TERMOMETRU EMOCJI

Cel: Pomóc uczniom nazwać, rozpoznać i zmierzyć intensywność emocji, które pojawiły się podczas odgrywania scenki.

Sposób wykorzystania: W trakcie lub zaraz po odegraniu scenki uczniowie zaznaczają na termometrze, jak bardzo „gorąca” była rozmowa i uzupełniają zdania zaczynające się od „Czuje...”.

Tytuł: Moja temperatura emocjonalna podczas tej rozmowy

Instrukcja: Zaznacz (X) na termometrze miejsce, które odpowiada temu, jak mocno czujesz/aś emocje w trakcie tej rozmowy. Następnie dokończ poniższe zdania.

 | bardzo gorąco (wściekły, defensywny)

|

|

| gorąco (zirytowany, zdenerwowany)

|

|

| ciepło (Nieswojo, nerwowo)

|

|

| chłodno (spokojny, wyrozumiały)

|

|

 | Zimno (zamknięty, obojętny)

Kiedy rodzic powiedział _____, poczułem/am _____.

Najtrudniejsze w tłumaczeniu się było dla mnie _____.

Poczułem/am się zrozumiany/a, kiedy _____.

3. MANIFEST

Cel: Zaoferowanie uporządkowanej, ale jednocześnie kreatywnej struktury, która pomaga uczniom podsumować wnioski z lekcji i złożyć osobistą obietnicę autentycznego zachowania w sieci.

Tytuł: Mój manifest cyfrowego ja – obietnica, że pozostanę wierny swojemu prawdziwemu „ja”

Manifest to publiczne ogłoszenie Twoich wartości i postanowień. Użyj poniższych punktów, aby napisać własny.

Wstęp: „W świecie cyfrowym łatwo się zgubić. To moja obietnica złożona samej/sobie – kim jestem i kim chcę być, zarówno w Internecie, jak i poza nim.”

Moje najważniejsze wartości:

„W przestrzeniach cyfrowych zawsze będę trzymał/a się następujących wartości:”

- ☐ Uczciwość: Nie będę udawać kogoś innego w relacjach, które mają trwać dłużej.
- ☐ Życzliwość: Będę pamiętać, że po drugiej stronie ekranu jest prawdziwy człowiek.
- ☐ Odwaga: Będę miał/a odwagę być sobą, nawet jeśli różnię się od swojego awatara.
- ☐ Moja wartość: _____.

Rzeczy, z których nigdy nie zrezygnuję:

„Nawet kiedy używam awatara, nigdy nie porzucę:”

- ☐ Mojego poczucia dobra i zła.
- ☐ Szacunku do innych.
- ☐ Zaangażowania w relacje z prawdziwymi przyjaciółmi i rodziną.

Moja kotwica – co zrobię, gdy poczuję się oderwany/a od prawdziwego siebie:

„Kiedy poczuję, że tracę kontakt z prawdziwym sobą:”

- ☐ Odłożę ekran i zajmę się czymś, co naprawdę lubię w realnym świecie.
- ☐ Porozmawiam z kimś, kto zna mnie naprawdę.
- ☐ Przypomnę sobie wartości, które wypisałem/am powyżej.
- ☐ _____.

Podpisuję: (Imię / nazwa awatara)

Data: _____

Konspekt lekcji

Tytuł	Od „wojen o ekran” do spokoju w rodzinie
Grupa wiekowa	14-16
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Uczniowie przeanalizują przyczyny konfliktów cyfrowych między dziećmi a rodzicami oraz opracują strategie komunikacji oparte na podejściu win-win (wygrana obu stron) , które uwzględnia potrzeby obu stron.
Efekty	Uczniowie: • Analizują przyczyny, emocjonalne aspekty i konsekwencje konfliktów cyfrowych w rodzinie. • Demonstrują umiejętność aktywnego słuchania i empatycznej komunikacji. • Projektują zrównoważoną rodzinną umowę dotyczącą korzystania z technologii. • Lepiej rozumieją własne postawy i granice.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Puste kartki / karty do tworzenia scenariuszy przez uczniów - Gotowe „Karty scenariuszy konfliktów” (jako zapas) - Szablon „Umowy win-win” - Pudełko kapsuły czasu lub koperty - Lista obserwacyjna - Mikrofon lub „patyczek do mówienia” - Tablica z przykładami zdań wspierających komunikację, np.: • „Czuję..., kiedy..., ponieważ...” • „Potrzebuję...” • „Rozumiem, że czujesz...”

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5 minut) • Wprowadzenie: „Badania pokazują, że w wielu rodzinach dochodzi do konfliktów dotyczących czasu spędzanego przed ekranem.” • Pytanie do klasy: „Jakim jednym słowem opiszesz swoje uczucia, gdy zaczyna się konflikt cyfrowy z rodzicami?” Uczniowie mogą odpowiadać np.: • sfrustrowany • niezrozumiany • zły • zirytowany Nauczyciel zapisuje te emocje na tablicy. Cel: rozwijanie świadomości emocjonalnej i uznanie uczuć uczniów.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (12 minut) Tworzenie scenariuszy przez uczniów (3 min) Zamiast gotowych przykładów uczniowie zapisują na kartkach typową sytuację konfliktową ze swojego domu, np.: • telefon przy stole • granie do późna • media społecznościowe podczas odrabiania lekcji Odgrywanie ról (9 min) Uczniowie pracują w parach. • jedna osoba gra rodzica • druga nastolatka Przykład sytuacji: Uczeń chce korzystać z telefonu zaraz po powrocie ze szkoły, a rodzic nalega, aby najpierw odrobił lekcje. Nauczyciel pilnuje czasu – 2 minuty na scenkę dla każdej pary. Informacja zwrotna od obserwatorów Obserwatorzy zapisują: • jedną rzecz, którą nastolatek zrobił dobrze • jedną rzecz, którą rodzic zrobił dobrze Pomaga to tworzyć pozytywną i konstruktywną informację zwrotną.

	Cel: wykorzystanie realnych doświadczeń uczniów.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (20 minut) 1. Analiza potrzeb (6 min) Uczniowie indywidualnie odpowiadają na pytania: „Jakie jest największe zmartwienie lub potrzeba mojego rodzica w tej sytuacji?” „Jaka jest moja najważniejsza potrzeba lub pragnienie?” Na tablicy nauczyciel zapisuje początek zdań: „Mój rodzic prawdopodobnie potrzebuje...” „Ja naprawdę potrzebuję...” 2. Budowanie mostów (4 min) W małych grupach uczniowie: • dzielą się swoimi potrzebami • określają wspólny cel, np.: ○ zaufanie ○ równowaga ○ szacunek w komunikacji Tworzą mini-plakat lub wpis na wspólnej tablicy. 3. Umowa win-win (10 min) Uczniowie wypełniają szablon umowy. Cel: stworzenie jednego realistycznego kompromisu. Przykład: Zobowiązanie nastolatka: „Najpierw skończę pracę domową, zanim zacznę grać.” Zobowiązanie rodzica: „Nie będę przerywać gry bez wcześniejszego uprzedzenia 5 minut wcześniej.” Na końcu uczniowie odpowiadają na dodatkowe pytanie: „Która część tej umowy może być najtrudniejsza do dotrzymania? Dlaczego? Jak możemy temu zaradzić?” Uczniowie mogą dodać rysunki, symbole lub emotikony.

	Cel: wspólne znalezienie realistycznego rozwiązania.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5 minut) Każda grupa przedstawia swoją umowę. Uczniowie udzielają informacji zwrotnej metodą „Gwiazda i życzenie”: •  Gwiazda: coś, co jest mocną stroną rozwiązania •  Życzenie: pomysł, jak można je jeszcze ulepszyć Nauczyciel pilnuje czasu przy pomocy timera.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (8 minut) List do kapsuły czasu Uczniowie piszą krótki list do: • swojego przyszłego „ja” • lub do rodziny Polecenie nauczyciela: „Za 6 miesięcy sprawdzimy, jak działa wasza umowa. Napiszcie, jakie macie nadzieje dotyczące komunikacji cyfrowej w waszej rodzinie.” Początki zdań • „Droga Rodzino, piszę ten list, ponieważ zrozumiałem/am, że...” • „Moim celem dla nas jest...” • „Najbardziej postaram się dotrzymać...” • „Za 6 miesięcy mam nadzieję, że...” Na końcu uczniowie podpisują list np.: • „Twój syn, który próbuje się rozwijać” • „Mniej wojen o ekrany!” Listy są zamykane w kopertach i przechowywane przez nauczyciela. Można wrócić do nich za 6 miesięcy podczas refleksji klasowej.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie są zachęceni, aby pokazać aplikację DigRight swoim rodzicom i wspólnie porozmawiać o dobrostanie cyfrowym.

Wskazówki dot. włączania i dostosowań	• Uczniowie mogą napisać lub narysować scenariusz zamiast odgrywać rolę. • Podawaj przykłady uwzględniające różne struktury rodzinne (np. dziadkowie, opiekunowie, rodziny niepełne). • Można stworzyć „ścianę anonimowych refleksji” (papierową lub cyfrową). • Podane początki zdań pomagają uczniom na różnych poziomach językowych.						
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Ocena kształtująca Nauczyciel obserwuje: • empatię w dyskusjach • realistyczność proponowanych rozwiązań • stosowanie konstruktywnych komunikatów Samoocena (bilet wyjścia z emoji) • Rozumiem przyczyny konfliktów cyfrowych w mojej rodzinie 😊 😐 😐 • Próbowałem/am zrozumieć potrzeby drugiej strony 😊 😐 😐 😐 • Podejście win-win ma dla mnie sens 😊 😐 😐 😐 • Mam pomysł, jak porozmawiać o tym z rodziną 😊 😐 😐 😐						
2 Narzędzia / przykłady Rozwiązywanie konfliktów <table><tr><td>Kryterium</td><td>4 (Bardzo dobrze)</td><td>2 (Wymaga poprawy)</td></tr><tr><td>Realizm i empatia</td><td>Rozwiązania uwzględniają potrzeby obu stron</td><td>Rozwiązania są jednostronne</td></tr></table>		Kryterium	4 (Bardzo dobrze)	2 (Wymaga poprawy)	Realizm i empatia	Rozwiązania uwzględniają potrzeby obu stron	Rozwiązania są jednostronne
Kryterium	4 (Bardzo dobrze)	2 (Wymaga poprawy)					
Realizm i empatia	Rozwiązania uwzględniają potrzeby obu stron	Rozwiązania są jednostronne					

Język komunikacji	Stosowanie komunikatów „ja” i szacunku	Język oskarżający lub niejasny
Refleksja	Uczeń przewiduje możliwe trudności	Brak refleksji nad przyszłymi problemami

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

Jaki pomysł kolegów był dziś dla Ciebie najbardziej wartościowy?

Jakie zobowiązanie z tej lekcji czujesz, że naprawdę możesz zrealizować?

Co spróbujesz zrobić inaczej podczas kolejnej rozmowy w domu?

4 Szablon samooceny

Lista kontrolna:

- ☐ Podzieliłem/am się własnym przykładem konfliktu.
- ☐ Słuchałem/am, aby zrozumieć, a nie tylko odpowiedzieć.
- ☐ Rozpoznałem/am potrzeby zarówno swoje, jak i rodzica.
- ☐ Używałem/am języka szacunku.
- ☐ Zastanowiłem/am się nad możliwymi trudnościami w przyszłości.

Uwagi dla nauczyciela

- **Bezpieczeństwo emocjonalne:** rozmowy o rodzinie mogą być wrażliwe – dbaj o wspierającą atmosferę.
- **Zarządzanie czasem:** w razie potrzeby skróć wprowadzenie lub prezentację, aby zostawić więcej czasu na umowę i refleksję.
- **Sprawczość uczniów:** zachęcaj do własnych pomysłów – nauczyciel jest moderatorem, nie źródłem „jedynych poprawnych odpowiedzi”.
- **Dominujące osoby:** stosuj np. „patyczek do mówienia”, aby każdy miał możliwość wypowiedzi.

ZAŁĄCZNIK

Karty scenariuszy konfliktów

Cel: realistyczne sytuacje do ćwiczenia empatycznej komunikacji.

Karta 1 – Weekendowa wojna

Sytuacja:

Jest piątek wieczorem. Odrobiłeś lekcje i chcesz pograć online z przyjaciółmi. Rodzic mówi:
„Cały czas tylko grasz! Idź na dwór albo poczytaj książkę!”

Rola nastolatka:

Czujesz, że zażyłeś na czas wolny.

Rola rodzica:

Obawia się, że izolujesz się od świata.

Karta 2 – Telefon przy stole

Sytuacja:

Podczas kolacji sprawdzasz wiadomość w telefonie. Rodzic mówi:
„Ten telefon jest przyklejony do twojej ręki! Czy możemy zjeść jeden posiłek bez niego?”

Rola nastolatka:

Czujesz, że tylko szybko coś sprawdzałeś.

Rola rodzica:

Czuje brak szacunku dla czasu rodzinnego.

Karta 3 – Przewijanie na nocowaniu

Sytuacja:

Jesteś na nocowaniu u znajomego. Wszyscy korzystają z telefonów – oglądają filmy, wysyłają sobie zabawne materiały i śmieją się razem. Publikujesz w mediach społecznościowych zabawne zdjęcie. Następnego ranka twój rodzic widzi ten post i jest zdenerwowany, że byłeś online tak późno. Mówi:
„Znasz zasadę: po 22:00 nie korzystamy z telefonów!”

Tvoja rola (nastolatek):

Byłeś w sytuacji towarzyskiej i nie chciałeś być jedyną osobą, która nie uczestniczy we wspólnej zabawie.

Rola rodzica:

Rodzic martwi się o twój sen i jest sfrustrowany, że zasady obowiązujące w domu zostały złamane.

Karta 4 – Ukryty ekran**Sytuacja:**

Miałeś się uczyć w swoim pokoju, a telefon miał być odłożony. Rodzic wchodzi do pokoju i widzi, że szybko przetaczasz ekran z gry na podręcznik. Rodzic mówi:

„Nie mogę ci już ufać! Oddaj mi teraz telefon.”

Twoja rola (nastolatek):

Potrzebowałeś krótkiej przerwy i czujesz, że potrafisz sam zarządzać swoim czasem. Czujesz też, że rodzic ci nie ufa.

Rola rodzica:

Rodzic czuje się okłamany i martwi się o twoje oceny oraz uczciwość.

ZAŁĄCZNIK**Szablon umowy WIN-WIN**

Tytuł: Nasz rodzinny traktat cyfrowego spokoju

Umowa zawarta między:

_____ (nastolatek)

_____ (rodzic/opiekun)

Data: _____

Data przeglądu: _____

Zgadza się, że naszym wspólnym celem jest:

SPOKOJNY I ZRÓWNOWAŻONY CZAS KORZYSTANIA Z EKRANÓW W DOMU.

Uznajemy, że oboje chcemy dla siebie nawzajem jak najlepiej.

Ta umowa jest obietnicą **wzajemnego szacunku**.

1. Nasze obawy i potrzeby („Dlaczego?”)

Największa obawa / zmartwienie mojego rodzica to:

(np. „że moje oceny się pogorszą” lub „że nie będę wystarczająco spać”)

Moja największa potrzeba / pragnienie to:

(np. „odpocząć i być w kontakcie z przyjaciółmi” lub „mieć trochę samodzielności w decydowaniu o swoim wolnym czasie”)

2. Nasze zobowiązania

Moje obietnice (nastolatek)

Będę:

- ☐ najpierw odrabiać zadanie domowe a potem korzystać z ekranu w celach rozrywkowych.
- ☐ Odkładać telefon na ładowarkę poza sypialnię o godzinie _____ wieczorem.
- ☐ Jasno komunikować, jeśli potrzebuję więcej czasu w wyjątkowych sytuacjach.
- ☐ Moja osobista obietnica:

Obietnice mojego rodzica

Będę:

- ☐ Szanować czas odpoczynku mojego nastolatka i nie kontrolować go nadmiernie.
- ☐ Pozwalać na dodatkowe 2 godziny elastycznego czasu ekranowego w weekendy.
- ☐ Pukać przed wejściem do pokoju, gdy drzwi są zamknięte.
- ☐ Moja osobista obietnica:

3. Jak będziemy się komunikować

Będziemy używać komunikatów „**Czuję...**” zamiast oskarżeń typu „**Ty zawsze...**”.

Jeśli się ze sobą nie zgodzimy, zrobimy **10-minutową przerwę na ochłonięcie**, zanim wrócimy do rozmowy.

Będziemy robić **cotygodniowe 5-minutowe rozmowy**, aby sprawdzić, czy ta umowa działa.

Podpisy:

Oboje zgadzamy się zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby dotrzymać tej umowy.

_____ (nastolatek)

_____ (rodzic / opiekun)

ZAŁĄCZNIK

Pytania do kapsuły czasu

Dla ucznia piszącego do swojej rodziny:

„Droga Mamo/Tato, piszę ten list w dniu, w którym próbowałem/am lepiej Cię zrozumieć. Teraz widzę, że Twoja zasada dotycząca _____ wynika z Twojej troski o _____. Mam nadzieję, że za 6 miesięcy będziemy mniej kłócić się o ekrany, a więcej rozmawiać o _____. Obiecuję, że postaram się jak najlepiej _____.”

Dla ucznia piszącego do swojego przyszłego siebie:

„Drogi przyszły ja, mam nadzieję, że dotrzymałeś tej umowy. Czy nadal najpierw odrabiasz pracę domową? Czy czujesz, że Mama/Tata bardziej Ci ufa? Pamiętaj, jak się dzisiaj czułeś/czułaś — pełen/pełna nadziei! Nie wracaj do starych nawyków.”

ZAŁĄCZNIK

Lista obserwacyjna – dla nauczyciela

Kryterium

Tak Częściowo Nie Notatki

Każdy miał możliwość wypowiedzi

Użyto komunikatów „ja”

Rozpoznano potrzeby obu stron

Rozwiązanie było realistyczne

Ton rozmowy był oparty na szacunku

Konspekt lekcji

Tytuł	MANIPULACYJNE MECHANIZMY W GRACH
Grupa wiekowa	12-16
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Uczniowie zidentyfikują manipulacyjne techniki projektowania gier oraz zastanowią się, w jaki sposób wpływają one na ich zachowanie i układ nagradzania w mózgu, dzięki czemu wykształcą bardziej świadome i etyczne nawyki grania.
Efekty	Uczniowie: - Rozpoznają popularne mechanizmy gier służące utrzymaniu zaangażowania gracza. - Zrozumieją działanie układu nagradzania w mózgu (pętla dopaminowa) i jej rolę w uzależnieniu od gier. - Oceniają etyczną odpowiedzialność projektantów gier. - Odbędą refleksję nad własnymi wzorcami grania i ustalą zdrowe granice.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Karty Mechanizmów użytych w grach (np. serie/streaks, loot boxy, oferty limitowane czasowo) - Wizualna mapa Pętli Nagradzania Mózgu - Szablon mini-dzienniczka „Dzienniczek Dopaminy” - 0 Test w aplikacji DigRight: „Sprawdź pułapki w grach” - Film na YouTube (1 min): Jak działa dopamina (wersja tylko z wizualizacjami – na wypadek braku internetu) - Markery i karteczki samoprzylepne - Tabela porównawcza „Etyczne vs Manipulacyjne”

	 Szablon ewaluacji rówieśniczej/samooceny
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5 minut) Pytanie do klasy: „Jaki jest najdłuższy czas, jaki kiedykolwiek spędziłeś/aś grając w grę i nie zauważyłeś/aś, jak szybko minęły godziny?” → Uczniowie podnoszą ręce lub zapisują odpowiedź anonimowo. → Nauczyciel pokazuje kluczowe statystyki: „Przeciętny nastolatek gra ponad 2 godziny dziennie – w weekendy jeszcze więcej.” → Cel: Uświadomienie ile czasu spędzamy na grach.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Prezentacja mapy Pętli Nagradzania Mózgu (ze szczególnym zaznaczeniem uwalniania dopaminy przy otrzymywaniu nagród). Obejrzenie 1-minutowego filmu wyjaśniającego, jak działa dopamina. Krótką dyskusja: „Czego Twój mózg najbardziej pragnie podczas grania?” „Co sprawia, że wracasz do gry raz za razem?” → Cel: Powiązanie mechanik gier z reakcjami mózgu.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (25 minut) 1. Aktywność z Kartami Pułapek (10 minut): Każda grupa otrzymuje zestaw „Kart Mechanizmów zastosowanych w grach” (przykłady: codzienne nagrody, losowe skrzynie z łupami, pay-to-win, nieskończony postęp). Zadanie: Posortujcie karty do dwóch kategorii: Etyczne versus Manipulacyjne. (Opcjonalnie: zamiast dwóch kategorii można wykorzystać continuum.) Każda grupa przedstawia jeden przykład oraz wyjaśnia jego wpływ na gracza.

2. Dzienniczek Dopaminy (10 minut):

Każdy uczeń indywidualnie wypełnia stronę mini-dzienniczka zaprojektowanego z użyciem emotikonów.

Tytuł: 🧠 Mój Dzienniczek Dopaminy: Śledź swoje wyzwalacze

Który mechanizm gry lub aplikacji sprawia, że tracę poczucie czasu? (Zaznacz wszystkie, które Cię dotyczą)

- 🎯 Awans na wyższy poziom (chęć dojścia do następnego poziomu)
- 📦 Loot Box / Tajemnicza skrzynia (dreszczyk losowej nagrody)
- 📺 Nieskończone przewijanie (jeszcze jeden filmik lub post)
- 🏆 Seria / Streak (niechęć do zerwania codziennej serii logowań)
- 👤 Presja społeczna (znajomi czekają na mnie online)
- Inne: _____

Jakie emocje odczuwam **bezpośrednio po** zakończeniu grania? (Oceń, jak zwykle się czujesz)

- 😫 (Wyczerpany/a / Smutny/a)
- 😐 (Obojętny/a)
- 😊 (Zadowolony/a / Szczęśliwy/a)
- 😓 (Zestresowany / Niepokojny/a)

Jak często? ☐ ☐ ☐ ☐

3 Mój plan przejęcia kontroli: „Następnym razem spróbuję:”

- ☐ ⌚ Ustawić timer przed rozpoczęciem gry („Będę grać maksymalnie 30 minut”).
- ☐ 🚫 Usunąć aplikację z ekranu głównego, aby zmniejszyć pokusę.
- ☐ 🕒 Zamienić 30 minut scrollowania na: _____
(np. czytanie, słuchanie muzyki, spacer).
- ☐ ✅ Najpierw odrobić lekcje/domowe obowiązki – granie jako nagroda.

4 Etyczny redesign (5 minut): W parach: Wybierzcie jedną manipulacyjną mechanikę i zaproponujcie jej bardziej etychną wersję.

Przykład: „Zamiast tracić serię za przerwę w logowaniu – przyznawać bonus za świadome zrobienie przerwy.”

→ **Cel:** Rozwijanie krytycznego myślenia i świadomości etycznej.

Szczegółowe instrukcje	Feedback (5 minut) Spacer po galerii lub „ściana karteczek”: Uczniowie przyklejają karteczki samoprzylepne z napisami: „Moja największa pułapka w grach: _____” „Jedna zmiana, jaką wprowadziłbym/am w grach: _____” Klasa czyta je w ciszy i wspólnie zauważa najczęściej pojawiające się motywy.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5 minut) Prowadzony prompt refleksyjny: „Które mechanizmy gier (np. zdobycie nowego poziomu, zdobywanie nagród, rywalizacja, odkrywanie, natychmiastowy feedback) najsilniej uruchamiają w moim mózgu przycisk nagradzania?” „Co mogę zrobić, żeby zachować kontrolę, jednocześnie ciesząc się graniem?”
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie analizują scenariusze związane z uzależnieniem od gier przedstawione w aplikacji DigRight.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Uczniowie, którzy nie grają w gry, mogą analizować aplikacje mobilne lub media społecznościowe wykorzystujące podobne systemy nagradzania. - W przypadku uczniów wrażliwych na terminologię uzależnienia należy stosować sformułowanie „wzorce nawyków grania”. - Dla uczniów neuroróżnorodnych zapewnić wersje wizualne oraz alternatywy werbalne.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Ocena kształtująca: Obserwacja nauczyciela podczas dyskusji grupowych (rozpoznawanie pułapek i głębia analizy). Samoocena: Refleksja w „Dzienniczku Dopaminy”.

Ocena rówieśnicza: Wzajemna ocena propozycji etycznego redesignu.

2 Narzędzia / przykłady

Etyczne korzystanie z gier

Kryterium	4 (Doskonale)	2 (Wymaga poprawy)
Zrozumienie mechanizmów gier	Precyzyjnie identyfikuje i wyjaśnia pułapki z przykładami	Ogólne lub nieprecyzyjne rozpoznanie
Powiązanie mózg–zachowanie	Trafnie i wnikliwie łączy mechaniki z emocjami i zachowaniem	Ograniczone lub niejasne powiązania
Myślenie etyczne	Proponuje przemyślane, praktyczne i realistyczne redesigny	Propozycje nierealistyczne lub niejasne

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

Które mechanizmy gier są dla Ciebie osobiście najbardziej „uzależniające”?

W jaki sposób te mechanizmy wpływają na Twój nastrój i zarządzanie czasem?

Jaką jedną granicę możesz sobie wyznaczyć, aby grać bardziej świadomie?

Dlaczego uważasz dany mechanizm za manipulacyjny lub etyczny? Jaki jest Twój tok rozumowania?

4 Szablony samooceny i oceny rówieśniczej

☒ Checklist samooceny:

- Potrafię wskazać co najmniej 3 manipulacyjne techniki w grach.
- Rozumiem, w jaki sposób te mechanizmy wpływają na mój mózg.
- Szczerze przeanalizowałem/am własne wzorce grania.
- Wniosłem/am wkład w rozwiązanie co zrobić, aby gry były bardziej etyczne.
- Udzieliłem/am partnerowi/grupie konstruktywnego feedbacku opartego na szacunku.

Pytania do feedbacku rówieśniczego:

- „Najbardziej podobało mi się w Twoim redesignie...”
- „Jednym sposobem, żeby było jeszcze bardziej etycznie, byłoby...”
- „Co mnie zaskoczyło w Twojej pracy, to...”
- „Jedno pytanie, które chcę Ci zadać, to...”

Uwagi dla nauczyciela

Ta lekcja może wywołać postawę obronną u zagorzałych graczy. Należy unikać przedstawiania grania jako czegoś „złego”. Zamiast tego skupić się na tym, w jaki sposób gry są projektowane oraz jak można nad nimi zachować kontrolę. Należy szanować autonomię uczniów, pozwalając na humor i osobiste historie, ale konsekwentnie kierować dyskusję w stronę myślenia rozwiązań. W przypadku gdy uczeń ujawni niepokojące zachowania (np. pomijanie posiłków, niedosypianie z powodu grania), należy zareagować delikatnie i indywidualnie.

ZAŁĄCZNIK

1. KARTY MECHANIZMÓW GIER

Cel: Pomóc uczniom odróżnić manipulacyjne mechanizmy projektowania gier od etycznych, na podstawie konkretnych przykładów.

Sposób użycia: Każdy mechanizm wydrukowany jest na osobnej karcie. Na awersie znajduje się nazwa mechanizmu i krótki opis. Na rewersie – „Co robi z Twoim mózgiem” oraz „Dlaczego jest stosowany”. Grupy dyskutują i sortują karty do kategorii „Etyczne” i „Manipulacyjne”.

Przykładowa treść kart:

Karta 1: Awers: CODZIENNE NAGRODY I SERIE (STREAKS) „Loguj się codziennie bez przerwy, aby otrzymywać coraz cenniejsze nagrody. Opuszczenie jednego dnia powoduje zerowanie serii.”

Rewers: Co robi z Twoim mózgiem: Wywołuje lęk przed ominięciem (FOMO) oraz poczucie utopionych kosztów – „Zaszedłem tak daleko, nie mogę teraz przestać”. **Dlaczego jest stosowana:** Ma wciągnąć gracza do codziennego uruchamiania gry i przekształcić grę w nawyk.

Karta 2:

Awers: LOOT BOXY / TAJEMNICZE SKRZYNIE „Wydaj prawdziwe pieniądze lub walutę w grze, aby otrzymać losowy zestaw przedmiotów, których zawartość jest nieznana przed zakupem.”

Rewers: Co robi z Twoim mózgiem: Wywołuje efekt podobny do hazardu. Niepewna nagroda powoduje uwalnianie dopaminy, przez co myślisz: „Spróbuję jeszcze raz, może tym razem mi się uda.”

Dlaczego jest stosowana: Aby zachęcić graczy do „spróbowania szczęścia” i generować przychody dzięki mikropłatnościom.

Karta 3:

Awers: NIESKOŃCZONY POSTĘP I ZDOBYWANIE POZIOMÓW „Istnieje nieskończona liczba zadań, poziomów i nowych funkcji do odblokowania. Nigdy tak naprawdę nie możesz powiedzieć »skończyłem«.”

Rewers: Co robi z Twoim mózgiem: Uruchamia pragnienie dotarcia do kolejnej nagrody. Sprawia, że mówisz: „Jeszcze tylko jeden poziom” albo „Jeszcze tylko skończę to jedno zadanie.” **Dlaczego jest stosowana:** Aby zamazać moment, w którym można przestać, i znacząco wydłużyć czas spędzany w grze.

Karta 4:

Awers: POWIĄZANIA SPOŁECZNE I RYWALIZACJA „Widzisz listę znajomych, rywalizujesz z nimi lub współpracujesz. Otrzymujesz powiadomienia typu »Twój znajomy właśnie pobił Twój rekord!«”

Rewers: Co robi z Twoim mózgiem: Uruchamia mechanizm porównywania społecznego i potrzebę przynależności. Rywalizacja zwiększa ekscytację i stres, przez co wracasz do gry. **Dlaczego jest stosowana:** Aby przywiązać gracza do gry, ponieważ znajduje się tam jego krąg społeczny (wykorzystanie dźwigni społecznej).

Karta 5:

Awers: STAŁE POWIADOMIENIA „Otrzymujesz powiadomienia push nawet wtedy, gdy nie grasz, np. »Twoja nagroda jest gotowa!« lub »Jesteś atakowany! Wróć natychmiast!«”

Rewers: Co robi z Twoim mózgiem: Rozprasza Cię i próbuje wciągnąć z powrotem do gry. Tworzy stałe poczucie, że gra jest obecna w Twojej głowie. **Dlaczego jest stosowana:** Aby ponownie przyciągnąć uwagę gracza i sprawić, że czuje się „zawsze podłączony”.

MINI DZIENNICZEK DOPAIMNY – SZABLON

Tytuł: 🧠 **Mój Dzienniczek Dopaminy: Śledź swoje wyzwalacze**

1. ⌚ **Który mechanizm gry lub aplikacji sprawia, że tracę poczucie czasu?** (zaznacz wszystkie te, które Cię dotyczą)

● 🎯 **Zdobycie kolejnego poziomu** (chęć dojścia do następnego poziomu)

● 🎁 **Loot Box / Tajemnicza skrzynia** (dreszczyk losowej nagrody)

● 📺 **Nieskończone przewijanie** (jeszcze jeden filmik lub post)

● 🏆 **Seria / Streak** (niechęć do przerywania codziennej serii logowań)

● 👤 **Presja społeczna** (znajomi czekają na mnie online)

● Inne: _____

2. ❤️ **Jakie emocje odczuwam TUŻ PO zatrzymaniu grania?** (Oceń, jak zwykle się czujesz)

😞 (Wyczerpany / Smutny)

😐 (Meh / Neutralny)

😊 (Zadowolony / Szczęśliwy)

😓 (Zestresowany / Niespokojny)

Jak często? ☐ Zawsze ☐ Często ☐ Czasami ☐ Rzadko

3. 🛡️ **Mój plan przejęcia kontroli:**

● „Następnym razem spróbuję:”

☐ ⌚ **Ustawić timer** przed rozpoczęciem grania („Będę grać maksymalnie 30 minut.”)

☐ 🚫 **Usunąć aplikację z ekranu głównego**, żeby zmniejszyć pokusę

☐ 🙋 **Zamienić 30 minut scrollowania na:** _____ (np. czytanie, słuchanie muzyki, spacer, spotkanie ze znajomymi)

☐ ✅ **Najpierw odrobić lekcje** – granie jako nagroda

OPCJONALNIE

Gry i Ja: Pogłębiona samoocena

Tytuł: Gry & Ja: Pogłębiona refleksja nad sobą

Cel: Umożliwić uczniom głębszą i bardziej szczegółową refleksję nad własnymi nawykami grania. Ten szablon może być wykorzystany, gdy zostanie więcej czasu na lekcji lub do pracy indywidualnej z wybranymi uczniami (np. tymi, którzy chcą dokładniej przeanalizować swoje zachowanie lub potrzebują dodatkowego wsparcia).

Krok 1: Pułapka, która mnie wciąga:

„W którą grę grasz najczęściej? Jaki jest **jeden najbardziej wciągający** mechanizm w tej grze?”

Nazwa gry: _____ Mechanizm: _____

Przykład: (Clash Royale), (nieskończona droga trofeów i chęć otwierania nowych skrzynek)

Krok 2: Moje samopoczucie po graniu

„Jak zazwyczaj czuję się po długiej sesji grania w tę grę? Zaznacz jedno lub więcej albo napisz własne.”

- ☐ Zwycięski i potężny
- ☐ Podekscytowany i pełen energii
- ☐ Frustrowany i pokonany
- ☐ Wyczerpany i zmęczony
- ☐ Trochę pusty i bez sensu

Krok 3: Moja percepcja czasu

„Podczas mojej ostatniej sesji grania, o ile dłużej grałem/am niż początkowo planowałem/am?”

- ☐ W ogóle – trzymałem/am się planu
- ☐ 15–30 minut dłużej
- ☐ Do 1 godziny dłużej
- ☐ Znacznie dłużej (całkowicie straciłem/am poczucie czasu)

Krok 4: Mój plan na zdrowszą relację z grą

„Jaką jedną zasadę mogę sobie ustalić, żeby mieć zdrowszą relację z tą grą?”

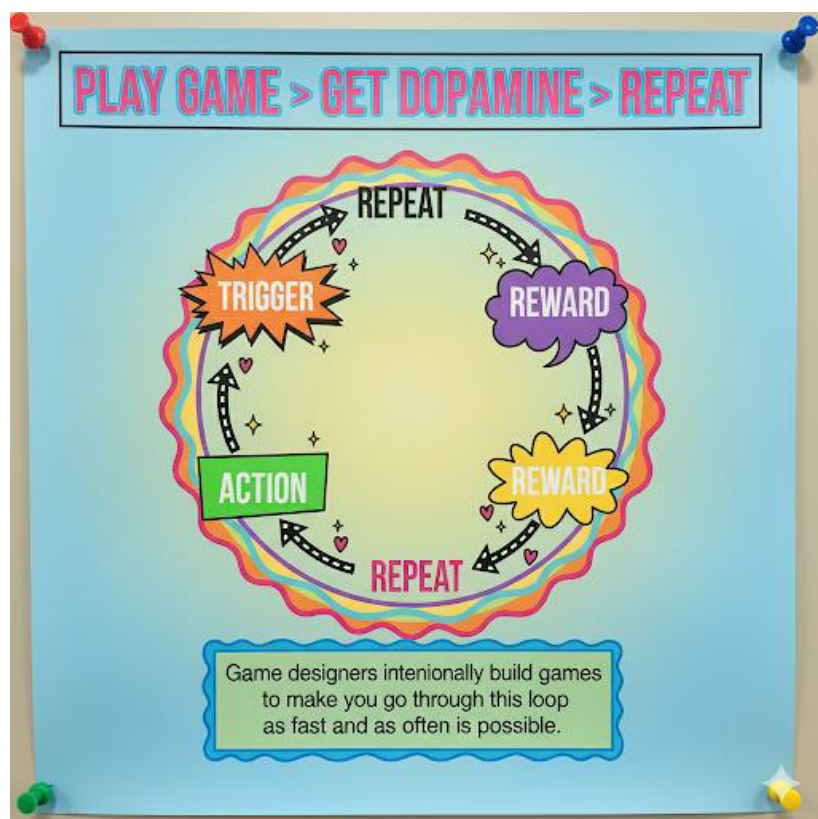
- ☐ **Limit czasu:** Będę grać maksymalnie _____ minut/godzin dziennie.
- ☐ **Zasada stop:** Nie będę od razu zaczynać nowej rozgrywki po przegranej lub zakończeniu jednej.
- ☐ **Wyciszenie powiadomień:** Wyłączę powiadomienia push dla tej gry na telefonie.
- ☐ **Granie jako nagroda:** Będę grać dopiero po odrobieniu lekcji / obowiązków domowych.

Podpis: _____ Data: _____

WIZUALNA MAPA PĘTLI NAGRADZANIA MÓZGU

Opis: Jest to prosty schemat cyklu, który można narysować na tablicy lub przygotować jako plakat/poster.

Tytuł: PĘTLA NAGRADZANIA MÓZGU



Kroki cyklu (powinny być pokazane ze strzałkami tworzącymi pętlę):

1. **WYzwalacz** Pojawia się powiadomienie / Czujesz nudę / Myślisz „Tylko jedną szybką grę.”
2. **DZIAŁANIE** Otwierasz grę i wykonujesz zadanie (przechodzisz poziom, otwarcie skrzyni, wykonanie rajdu itp.).
3. **NAGRODA** Wydziela się dopamina! To sprawia, że czujesz się szczęśliwy, podekscytowany i silny.
4. **OCZEKIWANIE** Twój mózg chce poczuć to ponownie. „Ciekawe, jaka będzie następna nagroda?” „A co jeśli znowu wygram?”
5. **POWTÓRZENIE** Zaczynasz szukać kolejnego wyzwalacza (powiadomienia, chwili nudy), aby uruchomić cykl od nowa.

Podpis / Objasnienie na dole mapy:

„Projektanci gier celowo budują gry w taki sposób, abyś przechodził przez tę pętlę jak najszybciej i jak najczęściej.”

Konspekt lekcji

Tytuł	Cyfrowy detoks – 7-dniowe wyzwanie
Grupa wiekowa	16-18
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Uczniowie poznają wpływ ciągłego korzystania z ekranów na mózg i ciało, a następnie zaprojektują i podejmą się realizacji 7-dniowego wyzwania cyfrowego detoksu.
Efekty	Uczniowie: - rozpoznają fizyczne i psychiczne skutki nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem; - przeanalizują własne nawyki związane z korzystaniem z ekranów; - zaprojektują realistyczny i spersonalizowany plan cyfrowego detoksu; - opracowują strategie wzajemnego wsparcia na rzecz cyfrowego dobrostanu.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Indywidualny rejestr czasu spędzanego przed ekranem (z poprzednich dni, opcjonalnie); - Szablon: plan cyfrowego detoksu; - Szablon „Umowa partnerska”; - Markery i karteczki samoprzylepne; - Plakaty z informacjami na temat czasu ekranowego i jego wpływu na mózg; - Film: „What Happens to Your Brain When You Take a Break from Screens?” („Co dzieje się z Twoim mózgiem, gdy robisz przerwę od ekranów?”); - Arkusze ewaluacyjne.

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5 minut) Pytanie: „Ile godzin dziennie spędzasz przed ekranem poza nauką szkolną?” Uczniowie odpowiadają anonimowo na kartce lub w cyfrowej ankiecie. Następnie nauczyciel przedstawia krótkie statystyki, np.: „Przeciętny nastolatek spędza ponad 7 godzin dziennie przed ekranami.” → Cel: Zwiększenie świadomości dotyczącej nawyków cyfrowych.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Film: Odtwórz film: „What Happens to Your Brain When You Take a Break from Screens?” Pytania do dyskusji: • Co najbardziej Cię zaskoczyło w filmie? • Jak ciągłe korzystanie z ekranów wpływa na sen, koncentrację lub emocje? → Cel: Poszerzenie wiedzy na temat neurologicznych i psychologicznych skutków nadmiernego czasu ekranowego.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (25 minut) 1. Burza mózgów: czynniki wyzwalające – 5 minut Zapytaj: „Kiedy najczęściej sięgasz po telefon lub inne urządzenie cyfrowe?” Uczniowie zapisują na karteczkach: „Korzystam z ekranów, kiedy czuję, że ____.” Następnie karteczki zostają umieszczone na wspólnej „Ścianie wyzwalaczy” (Trigger Wall). 2. Projektowanie planu detoksu – 15 minut Każdy uczeń otrzymuje Szablon planu cyfrowego detoksu. Uczniowie uzupełniają: • 3 nawyki, które chcą ograniczyć, aby zmniejszyć czas ekranowy; • 3 aktywności zastępcze (np. spacer, prowadzenie dziennika, rozmowa z przyjacielem); • codzienny cel dotyczący czasu bez ekranów (w minutach lub godzinach); • motywujący cytat lub osobistą intencję. 3. Umowa z partnerem detoksu – 5 minut

	Uczniowie dobierają się w pary i zostają „Partnerami detoksu” (Detox Buddies). Podpisują krótką umowę wzajemnego wsparcia: „Będę kontaktować się z moim partnerem co 2 dni, aby dzielić się postępami i wzajemnie się motywować.” → Cel: Wzmocnienie zaangażowania poprzez wzajemne wsparcie i odpowiedzialność.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5 minut) Spacer po galerii (Gallery Walk): Uczniowie prezentują lub umieszczają w widocznym miejscu jeden element swojego planu detoksu. Przykład: „Moją aktywnością bez ekranu będzie ____.”
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5 minut) Pytania do refleksji – w formie zapisu w dzienniku lub krótkiej rozmowy: • Jak chciał(a)bym się czuć po 7 dniach cyfrowego detoksu? • Co może być dla mnie największym wyzwaniem? • Jak będę świętować swój sukces?
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Omówienie wpływu aplikacji DigRight na zwiększanie świadomości dotyczącej uzależnienia od gier.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	• Zaproponuj alternatywne cele uczniom, którzy muszą korzystać z ekranów z ważnych powodów, np. do monitorowania zdrowia lub korzystania z aplikacji językowych. • W przypadku uczniów neuro różnorodnych zaproponuj aktywności offline dostosowane do ich potrzeb sensorycznych. • Umożliw uczniom prywatne dzielenie się efektami, jeśli publiczna prezentacja jest dla nich niekomfortowa.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Ocena kształtująca:

- Nauczyciel obserwuje uczniów podczas tworzenia planów i dobierania się w pary.

Samoocena:

- Uczniowie oceniają swój własny plan oraz poziom zaangażowania.

Ocena rówieśnicza:

- Partner udziela informacji zwrotnej podczas kontroli postępów po 7 dniach.

2 Narzędzia / przykłady

Tabela: dobrostan osobisty

Kryterium	Doskonale	Wymaga dalszej pracy
Świadomość nawyków cyfrowych	Wyraźnie rozpoznaje kluczowe wyzwalacze i wzorce zachowań	Minimalna lub niejasna świadomość własnych nawyków
Projekt planu detoksu	Kreatywne, realistyczne i konkretne cele	Cele ogólne lub nierealistyczne
Odpowiedzialność	W pełni angażuje się w system wsparcia partnerskiego	Nie angażuje się lub zapomina o umówionych kontaktach

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

- Co pomogło mi ograniczyć korzystanie z ekranów w tym tygodniu?

- Czego dowiedziałem/am się o sobie, kiedy byłem/am offline?
- Jaką zmianę chcę utrzymać nawet po zakończeniu wyzwania?

Formularz samooceny/oceny rówieśniczej – alternatywna forma

Oceń w skali 1–5:

 Stałem/am się bardziej świadomy/a swoich nawyków związanych z ekranami:
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

 Mój cel był realistyczny:
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

 Kiedy pojawiały się czynniki wyzwalające, korzystałem/am ze zdrowych aktywności zastępczych:
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

 Otrzymywałem/am lub udzielałem/am wsparcia:
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Krótką odpowiedź:

„W tym tygodniu jestem z siebie dumny/a, ponieważ: _____”

„Nawyk, który chcę utrzymać, to: _____”

Uwagi dla nauczyciela

- Przez cały proces utrzymuj pozytywny ton.
- Podkreślaj elastyczność — detoks cyfrowy nie oznacza całkowitego wyeliminowania czasu ekranowego, lecz bardziej świadome i celowe korzystanie z urządzeń.
- Zachęcaj uczniów, aby opcjonalnie robili zdjęcia lub prowadzili dziennik przez 7 dni, dokumentując swoje doświadczenia na potrzeby końcowej refleksji.

Kluczowy kolejny krok: aby przejść od samego stworzenia planu do rzeczywistej zmiany zachowania, niezwykle ważne jest przeprowadzenie „7-dniowego spotkania podsumowującego i kręgu refleksji”. Należy zaplanować tę obowiązkową sesję (lub jej wersję cyfrową) na kolejny tydzień, aby świętować wysiłki uczniów, omawiać napotkane trudności i utrwalać zdobytą wiedzę. To właśnie na tym etapie rzeczywista zmiana jest mierzona i wzmacniana.

ZAŁĄCZNIKI

Plan Cyfrowego detoksu



Moja 7-dniowa podróż detoksu cyfrowego



Imię: _____ Data: _____

1. Moje wyzwacze spędzania czasu przed ekranem:

Kiedy?	Nawyk (np. co robię)	Gdzie / Kiedy? (lokalizacja, pora dnia)
 Kiedy się nudzę.	_____	_____
 Kiedy czuję się zdenerwowany/a lub przytłoczony/a.	_____	_____
 Kiedy czuję się niepewnie lub nieszczęśliwy...	_____	_____
 Kiedy odkładam rzeczy na później (prokrastynacja). (np. bezmyślne przewijanie Instagrama po północy)	_____	Pora: późno w nocy (w mojej sypialni)
 Kiedy jestem w mojej sypialni.	_____	Lokalizacja: Moja sypialnia
 Kiedy czuję się samotny/a lub niepokojny/a...	_____	_____
 Podczas jedzenia posiłków, przez zwyczaj / nudę...	_____	_____
 Tuż przed snem.	_____	Pora: od 21:00 (w mojej sypialni)

2. 3 nawyki ekranowe, które chcę ograniczyć:

1 Nawyk: _____
Liczba godzin dziennie: _____ → Mój cel: _____

2 Nawyk: _____
Liczba godzin dziennie: _____ → Mój cel: _____

3 Nawyk: _____
Liczba godzin dziennie: _____ → Mój cel: _____

3. 3 zdrowe aktywności zastępcze:

1  Kiedy czuję _____,
wybiorę zamiast tego: _____
Będę czytać 15 stron książki.

2  Kiedy czuję _____,
wybiorę zamiast tego: _____
Będę patrzeć przez okno przez kilka minut
lub wyjdę na krótki spacer.

3  Kiedy czuję _____,
wybiorę zamiast tego: _____

 Ramowy czas: Przez co najmniej _____ godziny dziennie
będę stosować te zamienniki podczas pokus
ekranowych.
(np. między 20:00 a 22:00 lub przy stole podczas kolacji)

4. Mój dzienny cel bez ekranów:

 Będę spędzać maksymalnie
_____ godzin dziennie
przed ekranem.

 Na koniec tych 7 dni chcę czuć się:

wypoczęty/a, skupiony/a, spokojny/a,
bardziej obecny/a z rodziną,
serdecznie połączony/a.

5. Moja osobista intencja / cytaty motywacyjne:

 Chcę przejść ten detoks, ponieważ:

Moje mantra: _____

 Podpis: _____ 

2. UMOWA PARTNERSKA

Nasz system wzajemnego wsparcia

My, niżej podpisani:

_____ (Partner Detoksu 1)

oraz

_____ (Partner Detoksu 2)

zgadzamy się wspierać nawzajem podczas naszej **7-dniowego detoksu cyfrowego**.

Obiecujemy, że będziemy:

1. Regularnie się kontaktować

Będziemy kontaktować się ze sobą co najmniej dwa razy podczas wyzwania (np. w 3. i 6. dniu), bez oceniania i krytykowania.

(np. przez WhatsApp, osobiście w szkole, podczas krótkiej rozmowy telefonicznej itp.)

2. Słuchać

Będziemy dzielić się swoimi trudnościami i aktywnie słuchać siebie nawzajem.

3. Motywować

Będziemy świętować nawet najmniejsze sukcesy oraz wspierać się życzliwymi i motywującymi słowami.

4. Proponować alternatywy

Gdy pojawi się pokusa skorzystania z ekranu, będziemy przypominać sobie nawzajem o alternatywnych aktywnościach zapisanych w naszych planach.

5. Być elastycznymi

Rozumiemy, że czasami plany mogą nie przebiegać zgodnie z założeniami. Najważniejsze jest, aby się nie poddawać i okazywać sobie wzajemnie wyrozumiałość.

Terminy naszych spotkań kontrolnych

1. Spotkanie kontrolne: _____ (data)

2. Spotkanie kontrolne: _____ (data)

Najlepszy sposób kontaktu (najlepiej bez użycia ekranów!)

(np. spotkanie podczas przerwy w szkole, krótka rozmowa rano, wspólny spacer itp.)

Podpis Partnera Detoksu 1: _____

Podpis Partnera Detoksu 2: _____

Data: _____

3. Spotkanie Podsumowujące po 7 Dniach (50 minut)

Cel:

Analiza efektów, świętowanie sukcesów, wspólne rozwiązywanie problemów oraz wyciąganie wniosków, które pomogą budować trwałe i zdrowe nawyki.

Termin

Spotkanie odbywa się tydzień po rozpoczęciu wyzwania detoksu cyfrowego.

Przebieg zajęć

1. Indywidualna refleksja (10 minut)

Uczniowie w ciszy odpowiadają na pytania otwarte znajdujące się w formularzu samooceny i oceny koleżeńskiej 10.4.

2. Rozmowa w parach lub małych grupach (15 minut)

Uczniowie spotykają się ze swoim partnerem detoksu lub pracują w małych grupach, omawiając miniony tydzień przy użyciu pytań pomocniczych, np.:

- „Mój największy sukces”
- „Moje największe wyzwanie”
- „Czego dowiedziałem/-am się o sobie”

3. Burza mózgów całej klasy (20 minut)

Nauczyciel prowadzi dyskusję i zapisuje najważniejsze spostrzeżenia na tablicy w dwóch kolumnach:

Nasze sukcesy

oraz

Wyzwania i rozwiązania

4. Osobiste zobowiązanie (5 minut)

Każdy uczeń zapisuje jeden zdrowy nawyk, który chce utrzymać na stałe po zakończeniu detoksu cyfrowego.