

Konspekt lekcji

Tytuł	„Mój cyfrowy reset” – Podejmowanie mądrych wyborów technologicznych
Grupa wiekowa	12-18
Czas trwania lekcji	45 minut
Cel lekcji	Pomóc uczniom zastanowić się nad swoimi cyfrowymi nawykami i stworzyć osobiste zobowiązanie do zdrowszego korzystania ze smartfona poprzez refleksyjne wyzwanie grupowe.
Efekty	Uczeń: • Wskaże jedną kluczową zmianę, którą chce wprowadzić w sposobie korzystania ze smartfona. • Będzie współpracować w małych grupach, analizując strategie i wyzwania. • Stworzy publiczne lub prywatne zobowiązanie jako symboliczny „reset”.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Karta „Mój cyfrowy reset” (szablon przygotowany przez nauczyciela) - Karteczki samoprzylepne lub fiszki - Długopisy, mazaki, kredki - Papier typu flipchart lub „Ściana zobowiązań” (opcjonalnie) - Timer lub zegar do kontroli czasu pracy w grupach - Opcjonalnie: spokojna muzyka w tle
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie Rozgrzewka – „Gdyby mój telefon mógł mówić...” (5 min)

	Na tablicy lub ustnie zadaj pytanie: <i>„Gdyby Twój telefon mógł mówić, co powiedziałby o tym, jak go traktujesz – i jak on traktuje Ciebie?”</i> Daj uczniom 2 minuty na zapisanie zabawnego lub poważnego zdania (np. „Używasz mnie, żeby uciec od rzeczywistości” albo „Może zrobimy sobie czasem przerwę”). Kilku uczniów odczytuje swoje odpowiedzi na głos.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Wyzwanie grupowe – „Jedna zmiana, która ma znaczenie” (10 min) W grupach 3–4 osobowych uczniowie omawiają: • Jaką jedną zmianę każdy z nich chce wprowadzić w korzystaniu ze smartfona? • Co sprawia, że ta zmiana jest trudna? • Co może pomóc w jej realizacji? Każda grupa zapisuje swoją „Listę jednej zmiany” na karteczce samoprzylepnej lub mini plakacie i prezentuje ją klasie.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (15 minut) Stwórz swoją „Kartę cyfrowego resetu” (15 min) Rozdaj uczniom kartę pracy „Cyfrowy reset” lub fiszki z następującymi sekcjami: Mój nawyk do zmiany: Dlaczego to ważne: Co zrobię inaczej: Wiadomość do przyszłego siebie: Zachęć uczniów do spersonalizowania kart rysunkami, hasłami lub emotikonami.

Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) Wybierz jedną z opcji: • Cicha galeria – wyłóż karty na ławkach lub ścianie; uczniowie chodzą po klasie i zostawiają wspierające komentarze lub zaznaczają te, z którymi się utożsamiają. • Praca w parach – uczniowie czytają swoje karty partnerowi. • Krąg klasowy – uczniowie dzielą się jedynie „Wiadomością do przyszłego siebie”.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5 minut) Włącz spokojną muzykę i pozwól uczniom włożyć swoje karty resetu do klasowego pudełka, zawiesić na ścianie lub zachować w zeszytach/planerze jako codzienne przypomnienie.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	• Lekcja ma na celu utrwalenie wiedzy i zachęcenie uczniów do przejęcia odpowiedzialności za własne nawyki cyfrowe.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Zaproponuj alternatywne formy (np. komiks zamiast tekstu). - Umożliw tworzenie kart ustnie lub w parach uczniom potrzebującym wsparcia. - Zastosuj początki zdań lub wizualną wersję karty resetu. - Zapewnij przykłady/modelowe odpowiedzi dla uczniów z trudnościami językowymi lub edukacyjnymi.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny a) Ocenianie kształtujące Obserwacja udziału w dyskusjach grupowych i autentyczności odpowiedzi na kartach resetu. b) Samoocena Widoczna w jakości i przemyślanym charakterze zobowiązania ucznia. c) Ocena koleżeńska

Wyrażona poprzez wspierające komentarze podczas galerii lub dzielenia się.

2 Narzędzia / przykłady

Zachowanie / umiejętność	Zaobserwowano ✓	Uwagi
Wyznacza realistyczny cel		
Uczestniczy w pracy grupowej		
Tworzy spersonalizowaną „Kartę resetu”		

Ocena planu działania

Kryterium	Początkujący	Wymaga pracy	Biegły
Refleksja osobista	Ogólnikowa	Głębsza	Jasna konkretna osobista
Jasność zobowiązania	Niejasne	Częściowo jasne	Konkretna i możliwa do zrealizowania
Kreatywność/ prezentacja	Minimalna	Podjął wysiłek	Przemyślana i angażująca

	3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów Pytania do refleksji dla uczniów • Jaki cyfrowy nawyk najbardziej chcę zmienić? • Jakie wsparcie lub przypomnienia pomogą mi wytrwać? • Po czym poznam w przyszłym tygodniu, że robię postępy? Szablon samooceny ☐ Wybrałem/am cel, który jest dla mnie ważny ☐ Mój plan jest realistyczny i konkretny ☐ Podzieliłem/am się swoim celem z kimś innym Jedna rzecz, którą mogę ulepszyć w moim planie:  _____
Uwagi dla nauczyciela	Obserwuj: Czy uczniowie wyznaczają realistyczne i znaczące cele? Czy potrafią wyjaśnić, dlaczego cel jest dla nich ważny? Czy wspierają się nawzajem? Przewiduj: Niektórzy uczniowie mogą odczuwać zakłopotanie związane ze swoimi nawykami. Podkreślaj rozwój i zmianę, a nie poczucie winy. Pozwól uczniom zachować Kartę resetu, jeśli tego chcą.

Konspekt lekcji

Tytuł	„Znów mam kontrolę” – Projektowanie zdrowych nawyków cyfrowych
Grupa wiekowa	12-18
Czas trwania lekcji	45 minut
Cel lekcji	Wzmocnienie uczniów w tworzeniu spersonalizowanego planu zrównoważonego korzystania ze smartfona, który wspiera ich dobrostan, produktywność i relacje z innymi.
Efekty	Uczniowie: • Zastanawiają się, czym dla nich jest cyfrowa równowaga. • Identyfikują osobiste bodźce wywołujące sięganie po telefon oraz niezdrowe nawyki cyfrowe. • Projektują realistyczny i trwały plan dobrostanu cyfrowego.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Szablon „Planu dobrostanu cyfrowego” (po jednym dla każdego ucznia) - Tablica lub flipchart - Długopisy, ołówki, markery - Karteczki samoprzylepne (opcjonalnie) - Muzyka / głośnik do opcjonalnej części refleksyjnej
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5 minut) 1. Pytanie wprowadzające – „Jak wygląda równowaga?” Zapytaj: „Wyobraź sobie dzień, w którym korzystasz z telefonu dokładnie tyle, ile trzeba. Jak wygląda taki dzień?” • Uczniowie przez chwilę zastanawiają się w ciszy lub zapisują 2–3 pomysły.

	Zbierz odpowiedzi na tablicy pod hasłem: „Oznaki zrównoważonego życia cyfrowego” (np. więcej snu, skupienie na nauce, prawdziwe rozmowy, czas na świeżym powietrzu).
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Refleksja kierowana – „Moje bodźce i nawyki” Poproś uczniów, aby krótko odpowiedzieli na pytania: - Kiedy najczęściej sięgam po telefon? - Jakie emocje wywołują moje przewijanie (np. nuda, stres, samotność)? - Które nawyki chciałbym/chciałabym zmienić? Opcjonalnie: włącz spokojną muzykę w tle, aby ułatwić skupienie.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (20 minut) Zaprojektuj swój „Plan dobrostanu cyfrowego” Rozdaj uczniom arkusz planu dobrostanu cyfrowego, który zawiera: - Moje wyzwacze korzystania z telefonu 3 rzeczy, które chcę zmienić - Strefy lub momenty bez telefonu - Zdrowe alternatywy (co robić zamiast telefonu) - Moje zdanie motywacyjne Uczniowie projektują i personalizują swój plan – mogą używać kolorów, naklejek lub rysunków (jeśli są dostępne).
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5 minut) Uczniowie mogą: - dobrać się w pary i podzielić jedną częścią swojego planu lub - położyć plany na ławkach i zrobić cichy spacer po galerii, zostawiając sobie nawzajem pozytywne komentarze na karteczkach.

Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5 minut) „Jedno słowo zobowiązania” Zapytaj: „Jakie jedno słowo najlepiej opisuje Twój cel na ten tydzień?” Uczniowie zapisują je na tablicy lub mówią na głos (np. <i>skupienie, spokój, sen, wolność</i>).
	Dalsza praca Uczniowie powinni ocenić skuteczność swojego planu dobrostanu po pewnym czasie jego stosowania (np. po tygodniu). Pomaga to domknąć proces uczenia się i rozwija umiejętności autorefleksji.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Ta lekcja ma pomóc nastolatkom odzyskać równowagę i zaprojektować zdrowszy styl życia w świecie cyfrowym.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Zapewnij szablony z odpowiedziami wizualnymi lub uproszczonym tekstem. - Pozwól uczniom odpowiadać ustnie lub poprzez rysunki zamiast pisanie. - Zapewnij wsparcie rówieśnicze lub nauczyciela dla uczniów potrzebujących pomocy przy wypełnianiu planu. - W razie potrzeby zapewnij tłumaczenie lub wsparcie dwujęzyczne.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny a) Ocena kształtująca Obserwacja zaangażowania, głębokości refleksji oraz kreatywności podczas tworzenia planu. b) Samoocena Widoczna w napisanym planie i w zdaniu motywacyjnym ucznia.

c) Ocena rówieśnicza

Pozytywna informacja zwrotna podczas pracy w parach lub spaceru po galerii.

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

2 Narzędzia / przykłady

a) Lista obserwacyjna (dla nauczyciela)

Zachowanie / umiejętność	Zaobserwowano (✓)	Notatki
Rozpoznaje własne wzorce korzystania z telefonu		
Wyznacza realistyczne cele		
Uczestniczy w dyskusji		
Wykazuje zaangażowanie w lekcji		

b) Ocena planu działania

Kryterium	Początkujący	Rozwijający się	Zaawansowany
Samoświadomość	Niejasna	Ogólne wzorce	Konkretne, osobiste wnioski
Wyznaczanie celów	Nierealistyczne lub ogólne	Częściowo przemyślane	Jasne, sensowne, osiągalne
Kompletność planu	Niepełny	W większości uzupełniony	W pełni rozwinięty i kreatywny

3 Pytania refleksyjne dla uczniów

- Co motywuje Cię do budowania lepszych nawyków cyfrowych?
- Która część Twojego planu będzie najtrudniejsza? Dlaczego?
- Jak poprawi się Twoje codzienne życie, jeśli będziesz realizować ten plan?
- Jakiego wsparcia potrzebujesz, aby utrzymać zmiany?

4 Szablon samooceny

Lista kontrolna:

- Zidentyfikowałem/am, co wywołuje moje korzystanie z telefonu
- Wymieniłem/am co najmniej 3 osobiste zmiany
- Stworzyłem/am plan, który jest dla mnie realistyczny
- Czuję, że mam większą kontrolę nad swoimi nawykami
- Chcę spróbować realizować ten plan od dziś

Uwagi dla nauczyciela

Obserwuj:

- Czy uczniowie wykazują autentyczną refleksję?
- Czy łączą osobiste spostrzeżenia z realną zmianą?
- Czy wspierają cele swoich rówieśników?

Przewiduj:

- Niektórzy uczniowie mogą czuć się przytłoczeni lub sceptyczni wobec zmiany.
- Podkreśl, że **małe kroki mają znaczenie** – chodzi o postęp, a nie o perfekcję.
- Zapewnij zachętę i powrót do tematu podczas kolejnych lekcji lub refleksji.

ZAŁĄCZNIK

PLAN DOBROSTANU CYFROWEGO

1. Moje wyzwacze korzystania z telefonu: Co zwykle sprawia, że sięgam po telefon?

(Zaznacz wszystkie pasujące lub dopisz własne)

- ☐ gdy się nudzę
- ☐ gdy czuję stres lub niepokój
- ☐ gdy chcę uniknąć czegoś (np. pracy domowej)
- ☐ gdy czuję się samotny/a
- ☐ z przyzwyczajenia

Inne: _____

2. Nawyki, które chcę zmienić

Wypisz maksymalnie trzy nawyki związane z telefonem, które chcesz ograniczyć lub zastąpić.

1. _____
2. _____
3. _____

3. Moje strefy lub momenty bez telefonu

Kiedy lub gdzie będę regularnie robić przerwy od telefonu?

(Przykłady: podczas posiłków, przed snem, w klasie, podczas nauki)

- _____
- _____

4. Zdrowe alternatywy

Zamiast sięgać po telefon mogę:

- ☐ wyjść na zewnątrz
- ☐ posłuchać muzyki

- ☐ poczytać książkę
- ☐ porozmawiać z kimś
- ☐ poćwiczyć lub się porozciągać
- ☐ zrobić coś kreatywnego (rysować, pisać itp.)

Inne: _____

5. Moje zdanie motywacyjne

Dlaczego chcę zmienić swoje cyfrowe nawyki? Co dzięki temu zyskam?



6. Mój cel na jeden tydzień

Jedno małe działanie, które spróbuję w tym tygodniu, aby zachować równowagę:



7. Sprawdzenie postępów

Kiedy zastanowię się, jak mi idzie?

- ☐ po 2 dniach
- ☐ po 5 dniach
- ☐ na koniec tygodnia

Inne: _____

Podpis (opcjonalnie): _____

Data: _____

Konspekt lekcji

Tytuł	„Smartfon czy sprytna pułapka?” Odkrywamy uzależnienie od technologii
Grupa wiekowa	12-18
Czas trwania lekcji	45 minut
Cel lekcji	Pomóc uczniom zrozumieć negatywne skutki nadmiernego korzystania ze smartfonów oraz skłonić ich do refleksji nad własnymi nawykami cyfrowymi.
Efekty	Uczniowie: - Wymieniają co najmniej trzy negatywne skutki uzależnienia od smartfona. - Analizują własne wzorce korzystania z telefonu. - Proponują jedną osobistą strategię skutecznego zarządzania czasem ekranowym.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Tablica lub flipchart - Markery - Wydrukowana karta pracy (samoocena + pytania refleksyjne) - Projektor (opcjonalnie – do slajdów lub krótkiego filmu) - Timer lub stoper - Długopisy / ołówki
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5 minut) Zapytaj uczniów: „Co robisz jako pierwsze po przebudzeniu?” Krótką dyskusję w grupie: „Ile czasu dziennie spędzasz na telefonie?”

Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (7 minut) Przedstaw 3–5 kluczowych negatywnych skutków nadmiernego korzystania z telefonu, np.: • problemy z koncentracją • problemy ze snem • izolacja społeczna Można użyć krótkiej prezentacji lub wypowiedzi nauczyciela. Opcjonalnie: pokaż 2-minutowy film o wpływie czasu ekranowego (np. materiały Common Sense Media). Aplikacje wykorzystują różne mechanizmy, aby utrzymać uwagę użytkownika, np.: • nagrody (powiadomienia push, polubienia), • nieskończone przewijanie (infinite scroll), • automatyczne odtwarzanie treści, • walidację społeczną (reakcje innych osób). Powoduje to nawyk ciągłego sprawdzania telefonu. Przykłady: • nieprzewidywalny „zastrzyk dopaminy” po odświeżeniu feedu w mediach społecznościowych – działa podobnie jak automat do gier, • aplikacje typu Hooked, które kończą historię w momencie napięcia i zmuszają użytkownika do czekania lub zapłaty za dalszą część.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (20 minut) Rozdaj uczniom krótki kwestionariusz dotyczący korzystania ze smartfona. Przykładowe pytania: • Jak często sprawdzasz telefon w ciągu godziny? • Czy korzystasz z telefonu przed snem? • Czy czujesz niepokój, gdy nie masz przy sobie telefonu? Uczniowie pracują w grupach 3–4 osoby. Zadania: • podzielić się odpowiedziami • omówić swoje doświadczenia Na koniec grupa wskazuje jeden wspólny negatywny skutek, którego doświadczają wszyscy.

Szczegółowe instrukcje	Feedback (8 minut) Każda grupa proponuje jedną realistyczną strategię ograniczenia czasu ekranowego, np.: • „Bez telefonów podczas kolacji” • „Timer w aplikacjach” • „Tryb samolotowy podczas nauki” Nauczyciel zapisuje pomysły na tablicy i krótko je omawia.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5 minut) Każdy uczeń wypełnia kartkę „Mój cel dotyczący czasu ekranowego”. Uczeń zapisuje jedną zmianę, którą spróbuje wprowadzić w tym tygodniu. Opcjonalnie: kartki można powiesić na tablicy w klasie.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Ta lekcja ma pomóc nastolatkom krytycznie rozpoznać negatywne aspekty uzależnienia od smartfona w odniesieniu do głównych mechanizmów uzależniających technologii.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Uczniowie z trudnościami językowymi mogą odpowiadać ustnie lub rysować zamiast pisać. - Stosuj prosty język dla uczniów z trudnościami w uczeniu się. - Łącz uczniów w pary, aby mogli wspierać się wzajemnie. - Zapewnij cyfrowe lub powiększone wersje kart pracy dla uczniów z problemami wzrokowymi.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny a) Ocena kształtująca Odbywa się w trakcie lekcji, aby sprawdzić zrozumienie tematu przez uczniów. Nauczyciel: • obserwuje dyskusje uczniów

- wspiera rozmowy
- dostosowuje przebieg zajęć

Przykłady:

- obserwacja dyskusji uczniów
- szybki przegląd strategii zaproponowanych przez grupy

b) Samoocena

Uczniowie oceniają własne zachowania i proces uczenia się.

Pomaga to rozwijać:

- samoświadomość
- odpowiedzialność za korzystanie z telefonu

Przykład:

- ankieta dotycząca korzystania z telefonu
- refleksja „**Mój cel dotyczący używania telefonu**”

c) Ocena rówieśnicza

Uczniowie przekazują sobie **informację zwrotną** podczas pracy w grupach.

Korzyści:

- współpraca
- rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych

Przykład:

- wspólna refleksja nad doświadczeniami i strategiami

2 Narzędzia / przykłady

Lista obserwacyjna – dla nauczyciela

Kryterium	Zaobserwowano (✓)	Notatki
Uczeń uczestniczy w dyskusji		
Dzieli się własnymi doświadczeniami		
Wykazuje zrozumienie problemu		(np. wymienia konkretne skutki)
Uczestniczy w burzy mózgów		

Kryterium	Średnio	Dobrze	Bardzo dobrze
Rozpoznaje nadmierne używanie telefonu	☐	☐	☐
Zastanawia się nad negatywnym wpływem telefonu	☐	☐	☐
Proponuje rozwiązanie	☐	☐	☐

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

Można zadać ustnie lub pisemnie:

- Co najbardziej zaskoczyło Cię w Twoich nawykach dotyczących używania telefonu?
- Jak korzystanie z telefonu wpływa na Twoją koncentrację lub sen?
- Jaką jedną zmianę jesteś gotów/gotowa wprowadzić? Dlaczego?
- Co jest dla Ciebie najtrudniejsze w ograniczeniu czasu ekranowego?

4 Szablony samooceny / oceny rówieśniczej

a) Samoocena

Zaznacz, jeśli dotyczy:

- Sprawdzam telefon **więcej niż 10 razy na godzinę**

- Korzystam z telefonu **tuż przed snem**
- Telefon rozprasza mnie **podczas odrabiania lekcji**
- Czuję niepokój, gdy nie mogę sprawdzić telefonu
- Chcę **ograniczyć czas ekranowy**

Jedna rzecz, którą spróbuję zmienić:

b) Pytania do refleksji w parach lub grupach

- Jaki nawyk związany z telefonem mamy wspólny?
- Jak ten nawyk na nas wpływa?
- Co możemy spróbować zrobić w tym tygodniu, aby poprawić nasze cyfrowe nawyki?

Uwagi dla nauczyciela

Obserwuj:

- czy uczniowie są **szczerzy i refleksyjni** w samoocenie
- czy **z szacunkiem uczestniczą w dyskusjach**
- czy potrafią wskazać **realistyczny cel zmiany zachowania**

Przewiduj możliwe reakcje:

- **zaprzeczanie** – niektórzy uczniowie mogą bagatelizować problem
- **poczucie przytłoczenia** – inni mogą nie wiedzieć, od czego zacząć

Ważne jest utrzymanie **wspierającej, nieoceniającej atmosfery**.

Można podkreślić uczniom:

„Problemy z korzystaniem z telefonu są czymś normalnym. Szukamy strategii, a nie perfekcji.”

Takie podejście **zmniejsza poczucie winy i wstydu** oraz zachęca uczniów do otwartej rozmowy.

Konspekt lekcji

Tytuł	Połączeni, a jednak samotni? – technologia a emocje
Grupa wiekowa	12-18
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Pomóc uczniom zbadać emocjonalne i relacyjne skutki nadmiernego korzystania ze smartfona oraz wykształcić zdrowsze nawyki komunikacyjne.
Efekty	• Rozpoznawanie, w jaki sposób korzystanie ze smartfona wpływa na emocje i relacje • Refleksja nad własnymi reakcjami emocjonalnymi na interakcje cyfrowe • Zaproponowanie przynajmniej jednej strategii poprawy komunikacji bezpośredniej i równowagi emocjonalnej
Potrzebne narzędzia i materiały	● Karty scenariuszy „Emocje i technologia” (przygotowane przez nauczyciela) Alternatywnie: grupy mogą same zaprojektować własne karty scenariuszy lub wspólnie stworzyć klasowy „kodeks zdrowej komunikacji” – wzmacnia to poczucie sprawczości (konstruktywizm) ● Kartki papieru lub zeszyty do refleksji ● Tablica / flipchart ● Markery ● Opcjonalnie: wydrukowane arkusze robocze „Technologia a uczucia” (dopasowywanie emocji do sytuacji technologicznych)

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5 minut) Rozgrzewka - Pytanie: „Czy zdarzyło Ci się czuć się gorzej po korzystaniu z telefonu?” - Krótką burza mózgów: w jaki sposób telefony mogą sprawiać, że czujemy się zarówno dobrze, jak i źle.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (15 minut) - Podział na małe grupy (3–4 osoby) - Każda grupa otrzymuje 2–3 karty scenariuszy, np.: „Nie dostałem wystarczająco dużo lajków pod postem” „Kłótnia przez wiadomości tekstowe” „Zobaczyłem na mediach społecznościowych, że znajomi bawili się beze mnie” - Grupy omawiają: - Jak ta sytuacja mogłaby wpłynąć na czyjeś emocje? - Czy reakcja byłaby inna w kontakcie bezpośrednim? - Co mogłoby pomóc w takiej sytuacji? - Krótki komentarz każdej grupy (1–2 zdania)
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (10 minut) - Każdy uczeń indywidualnie zapisuje odpowiedzi na 2 z 3 pytań (do wyboru): - Opisz sytuację, w której korzystanie z telefonu wpłynęło na Twoje emocje. - Jak wpłynęło to na Twoje relacje z innymi? - Która strategia radzenia sobie zaproponowana przez kolegów/koleżanki wydaje Ci się najbardziej realistyczna i dlaczego? - Chętni mogą podzielić się odpowiedziami (dobrowolnie).
Szczegółowe instrukcje	Feedback (10 minut) Burza mózgów całej klasy – pozytywne alternatywy

	• Wspólne spisanie na tablicy zdrowych strategii komunikacji i radzenia sobie z emocjami bez sięgania po telefon, np.: rozmowa twarzą w twarz, pisanie dziennika, spacer, przerwy od ekranu, oddychanie, rozmowa z zaufaną osobą • Lista zostaje na tablicy.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5 minut) Wyzwanie końcowe • Każdy uczeń zapisuje na kartce jedno „Connection Challenge”, np.: „W tym tygodniu porozmawiam z przyjacielem osobiście zamiast pisać wiadomości” • Na kolejnej lekcji (lub za tydzień) uczniowie będą zdawać krótką relację z realizacji wyzwania • Opcjonalnie: stworzenie klasowej „Ściany Połączeń”, na którą uczniowie przypinają swoje zobowiązania.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Lekcja została zaprojektowana, aby pomóc nastolatkom krytycznie przyjrzeć się temu, jak korzystanie ze smartfona wpływa na ich dobrostan emocjonalny i relacje z innymi.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	● Możliwość ustnej odpowiedzi zamiast pisemnej dla uczniów, którzy mają trudności z pisaniem lub czytaniem ● Możliwość pracy indywidualnej lub w parach zamiast w większej grupie ● Uproszczony język lub wsparcie wizualne dla uczniów uczących się języka polskiego jako obcego lub z trudnościami w uczeniu się ● Możliwość anonimowej odpowiedzi (np. wrzucanie karteczek do pudełka)
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny a) Ocena kształtująca – podczas lekcji Nauczyciel obserwuje i notuje: ● Czy uczniowie aktywnie uczestniczą w dyskusjach grupowych? ● Czy potrafią nazwać i wyrazić emocje związane ze scenariuszami? ● Czy łączą korzystanie z technologii z realnymi doświadczeniami?

Cel: dostosowanie tempa lekcji i wsparcia.

b) Samoocena

Uczniowie oceniają własne doświadczenia emocjonalne związane z korzystaniem z telefonu

Cel: rozwój metacognicji i odpowiedzialności za siebie.

c) Ocena rówieśnicza (nieformalna)

W trakcie dyskusji grupowej uczniowie wzajemnie oceniają i rozwijają swoje odpowiedzi, proponując strategie radzenia sobie.

Cel: rozwój empatii, umiejętności komunikacyjnych i współpracy.

2 Narzędzia / przykłady

Lista kontrolna (dla nauczyciela)

Zachowanie / umiejętność	Obserwowane (✓) Uwagi
Uczestniczy w dyskusji grupowej	
Wyraża emocje w sposób wyraźny	
Okazuje empatię / słucha kolegów	
Łączy technologię z emocjami	
Proponuje realistyczną strategię	

Karta oceny

Kryterium	Początkujący	Rozwijający się	Zaawansowany
Rozpoznawanie skutków emocjonalnych	Niejasne / nie na temat	Wymienia 1 skutek	Wyjaśnia kilka skutków precyzyjnie
Wgląd osobisty	Brak / niejasny	Widoczny pewien wysiłek	Szczery, przemyślany, konkretny
Proponowana strategia	Nie na temat / nierealistyczna	Ogólna / podstawowa	Realistyczna i adekwatna

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

- Czy kiedykolwiek czułeś się wykluczony, niespokojny lub przytłoczony przez coś, co zobaczyłeś w internecie?
- Czy uważasz, że telefon bardziej pomaga, czy bardziej szkodzi Twoim relacjom? W jaki sposób?
- Jak poradziłbyś sobie z trudną emocją, nie sięgając po telefon?
- Jak wyglądałby Twój „zdrowy” dzień z telefonem?

Szablony samooceny i oceny rówieśniczej

a) Lista kontrolna samooceny

- Potrafię nazwać jeden sposób, w jaki telefon wpływa na moje samopoczucie
- Potrafię opisać sytuację, w której telefon wpłynął na moje relacje
- Słuchałem kolegów i dzieliłem się uwagami z szacunkiem
- Stworzyłem realistyczny plan poprawy komunikacji
- Chcę spróbować zrealizować mój „Connection Challenge” w tym tygodniu
- Jedna rzecz, której dzisiaj dowiedziałem się o sobie: _____

b) Otwarte pytania do refleksji rówieśniczej

- Jedna rzecz, której nauczyłem się od kolegów, to...
- Ustaliliśmy, że częstym emocjonalnym skutkiem korzystania z technologii jest...
- Wszyscy uważamy, że zdrowym sposobem na pozostanie w kontakcie offline jest...

Uwagi dla nauczyciela

Obserwuj:

- Czy uczniowie są zaangażowani i okazują empatię podczas omawiania scenariuszy?
- Czy dzielą się osobistymi doświadczeniami, ale szanują granice?
- Czy proponowane strategie są realistyczne, czy tylko ogólnikowe?

Przewiduj:

- Mogą pojawić się wrażliwe tematy (wykluczenie, cyberprzemoc, lęk społeczny).

- Niektórzy uczniowie mogą mieć trudności z nazywaniem uczuć – wspieraj słownictwem emocjonalnym lub gotowymi początkiem zdań.
- Zachęcaj do otwartości, ale szanuj prywatność – przypominaj, że można podzielić się tylko tym, z czym dana osoba czuje się komfortowo.

ZAŁĄCZNIK I

KARTY SCENARIUSZY

Instrukcje dla nauczyciela:

- Wydrukuj, wytnij i rozdaj po 2–3 karty na grupę
- Uczniowie czytają scenariusz i odpowiadają na pytania dyskusyjne
- Dobrze jest wybrać mieszankę sytuacji powszechnych, mocno emocjonalnych i niejednoznacznych.

◆ Scenariusz 1

Wrzucasz relację (story) i co kilka minut sprawdzasz, kto ją obejrzał. Czujesz się rozczarowany, gdy zareagowało tylko kilka osób.

Pytania:

- Jak ta sytuacja mogłaby wpłynąć na Twoje emocje?
- Czy w prawdziwym życiu ta sytuacja bolałaby tak samo?
- Jak ktoś mógłby inaczej sobie z tym poradzić?

◆ Scenariusz 2

Jesteś ze znajomymi, ale wszyscy patrzą w telefony. Czujesz się ignorowany.

Pytania:

- Jak to wpływa na Wasze relacje?
- Co mogłoby poprawić tę chwilę?
- Czy byłeś w takiej lub podobnej sytuacji?

◆ Scenariusz 3

Zobaczyłeś zdjęcie kolegów z klasy, którzy bawili się bez Ciebie. Nie zostałeś zaproszony.

Pytania:

- Jakie emocje może to wywołać?
- Czy czułbyś się tak samo, gdybyś nie zobaczył tego zdjęcia?
- Jak można zareagować w zdrowy sposób?

◆ Scenariusz 4

Pokłóciłeś się przez wiadomości tekstowe. Kłótnia szybko się zaostrza, bo nie widać mimiki ani nie słychać tonu głosu.

Pytania:

- Dlaczego kłótnie w Internecie są trudniejsze do opanowania?
- Jak mogłaby potoczyć się ta sytuacja twarzą w twarz?
- Co pomogłoby rozwiązać konflikt?

◆ Scenariusz 5

Czujesz się smutny lub niespokojny, więc scrollujesz media społecznościowe godzinami, żeby się oderwać.

Pytania:

- Czy to naprawdę pomaga radzić sobie z emocjami?
- Jaki jest zdrowszy sposób radzenia sobie?
- Jak rozpoznać moment, w którym trzeba przestać?

◆ Scenariusz 6

Porównujesz się do ludzi w Internecie, którzy zawsze wydają się na szczęśliwszych, ładniejszych, odnoszących większe sukcesy.

Pytania:

- Jak to może wpływać na Twoją samoocenę?
- Dlaczego media społecznościowe nie zawsze pokazują prawdę?
- Co możesz zrobić, żeby chronić swoje zdrowie psychiczne?

ZAŁĄCZNIK II

TECHNOLIGIA A EMOCJE – KARTA REFLEKSJI

1. O którym scenariuszu Wasza grupa rozmawiała najwięcej? 📌

2. Jakie emocje pojawiły się w tej sytuacji? (Zaznacz wszystkie pasujące lub dopisz)

- ☐ Smutek
- ☐ Lęk
- ☐ Zazdrość
- ☐ Frustracja
- ☐ Samotność
- ☐ Wstyd

☐ Złość

Inne: _____

3. Dlaczego Twoim zdaniem taka sytuacja zdarza się częściej w Internecie niż w realnym życiu?

 _____

4. Jaki byłby zdrowszy / bardziej pozytywny sposób poradzenia sobie z taką sytuacją?

 _____

5. Co teraz zrobisz inaczej, gdy znajdziesz się w podobnej sytuacji?

 _____

Podpis (opcjonalnie): _____

Data: _____

Konspekt lekcji

Tytuł	„Gdzie podział się mój czas?” Telefony i produktywność
Grupa wiekowa	12-18
Czas trwania lekcji	45 minut
Cel lekcji	Pomoc uczniom w rozpoznaniu wpływu korzystania ze smartfona na ich czas, codzienne nawyki i produktywność oraz wypracowanie osobistych strategii odzyskania kontroli nad swoim czasem.
Efekty	Uczeń: • Monitoruje i ocenia czas spędzany na korzystaniu ze smartfona. • Identyfikuje własne nawyki związane z marnowaniem czasu przez używanie telefonu. • Tworzy prosty plan działania służący poprawie koncentracji i zarządzania czasem.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Wydrukowana karta pracy „Dziennik korzystania z telefonu”. - Minutnik lub stoper. - Tablica lub flipchart. - Markery lub długopisy. - Opcjonalnie: raport czasu ekranowego z urządzeń uczniów (za ich zgodą).
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5 minut) Nauczyciel zadaje uczniom pytanie: „Ile godzin dziennie, waszym zdaniem, spędzacie na telefonie?”

	Następnie prezentuje ogólne statystyki dotyczące czasu spędzanego przez nastolatków przed ekranami (np. 5-7 godzin dziennie poza zajęciami szkolnymi).
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Nauczyciel rozdaje kartę pracy „Dziennik korzystania z telefonu”, w której uczniowie zapisują: • najczęściej używane aplikacje, • czas spędzony na ich używaniu, • czynności, które zostały odłożone lub pominięte przez korzystanie z telefonu (np. nauka, sen, aktywność fizyczna). Uczniowie wypełniają kartę samodzielnie i szczerze. Jeżeli jest taka możliwość, uczniowie mogą porównać swoje szacunki z rzeczywistymi danymi z aplikacji monitorującej czas ekranowy.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (25 minut) Dyskusja w małych grupach (10 minut): W grupach 3-4 osobowych uczniowie rozmawiają o: • tym, co ich zaskoczyło w wynikach własnej analizy, • wpływie czasu spędzanego przy telefonie na koncentrację i efektywność, • sytuacjach, w których korzystanie z telefonu jest pomocne oraz takich, w których staje się szkodliwe. Miniwykład – „Złodziej koncentracji” (5 minut) Nauczyciel przedstawia pojęcie: • mikrorozpraszaczy, • kosztów częstego przełączania uwagi między zadaniami. Przykład: „Samo sprawdzenie wiadomości przez 5 minut może zaburzyć koncentrację nawet na kolejne 20 minut.”
	Plan działania – „Mój plan odzyskania koncentracji” (10 minut) Każdy uczeń zapisuje 2-3 niewielkie i konkretne zmiany, które pomogą lepiej zarządzać korzystaniem z telefonu, np.: • „Włączę tryb Nie przeszkadzać podczas nauki.” • „Nie będę korzystał z TikToka przed snem.” • „Będę ładował telefon poza sypialnią.”

	Uczniowie wymieniają się pomysłami z rówieśnikami lub wspólnie tworzą klasową tablicę porad pod nazwą: „Sposoby na lepszą koncentrację” Pozwala to budować poczucie odpowiedzialności i wzajemnego wsparcia.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) Nauczyciel prosi 2-3 ochotników o podzielenie się jedną zmianą, którą zamierzają wprowadzić.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (7 minut) Pozostali uczniowie zachęcani są do wybrania przynajmniej jednej strategii do wypróbowania w nadchodzącym tygodniu.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Lekcja została zaprojektowana tak, aby pomóc młodzieży krytycznie oceniać wpływ korzystania ze smartfonów na zarządzanie czasem i produktywność.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Uczniowie mający trudności z pisaniem mogą udzielać odpowiedzi ustnie lub pracować w parach. - Dla uczniów z trudnościami poznawczymi lub językowymi można przygotować uproszczone wersje kart pracy lub narzędzia wspomagające. - W przypadku uczniów nieposiadających smartfona rozmowa może dotyczyć ogólnego czasu spędzanego przed ekranami.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny a) Ocenianie kształtujące Nauczyciel obserwuje: • zaangażowanie uczniów podczas dyskusji,

- stopień ukończenia kart pracy,
- umiejętność odnoszenia korzystania z technologii do własnych doświadczeń.

b) Samoocena

Realizowana poprzez:

- Dziennik korzystania z telefonu,
- Indywidualny plan działania.

c) Ocena koleżeńska

Podczas rozmów i wspólnych refleksji uczniowie:

- analizują sytuacje związane z technologią,
- proponują strategie radzenia sobie z trudnościami,
- rozwijają empatię i umiejętność wspólnego rozwiązywania problemów.

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

2 Narzędzia / przykłady

Arkusze obserwacji nauczyciela

Zachowanie/Umiejętność	Zaobserwowano ✓	Uwagi
Uczniwie ocenia swoje korzystanie z telefonu		
Rozpoznaje własne rozpraszacze		

Uczestniczy w dyskusjach grupowych		
Proponuje realistyczne strategie zmian		

Ocena planu działania

Kryterium	Podstawowy	Średniozaawansowany	Zaawansowany
Samoświadomość	Ograniczona	Ogólna	Jasne, osobiste przykłady
Jakość strategii	Niejasna lub nierealistyczna	Strategie podstawowe	Konkretne i praktyczne rozwiązania
Odpowiedzialność	Bierne podejście	Umiarkowane zaangażowanie	Aktywne zobowiązanie do zmiany

Pytania do refleksji dla uczniów

1. Kiedy korzystanie z telefonu staje się dla Ciebie rozpraszające?
2. Z czego rezygnujesz, gdy spędzasz zbyt dużo czasu przy telefonie?
3. W jaki sposób niewielkie zmiany mogą poprawić Twoją koncentrację lub codzienną organizację?
4. Jaki cel związany z zarządzaniem czasem możesz zacząć realizować już dziś?

Arkusz samooceny

Lista kontrolna

- ☐ Zaskoczyło mnie, jak dużo korzystam z telefonu.
- ☐ Rozpoznałem/rozpoznałam sytuacje, w których mogę być bardziej produktywny/produktywna.
- ☐ Podzieliłem/podzieliłam się przynajmniej jednym pomysłem podczas pracy w grupie.
- ☐ Zapisalem/zapisałam co najmniej dwie konkretne strategie w swoim planie działania.
- ☐ Jestem gotowy/gotowa wypróbować przynajmniej jedną zmianę w tym tygodniu.

Uwagi dla nauczyciela

Obserwuj:

- Czy uczniowie są **szczerzy** w swoich refleksjach?
- Czy proponowane strategie są **realistyczne i dostosowane do ich sytuacji**?
- Czy uczestniczą w dyskusjach w sposób konstruktywny?

Przewiduj:

- Niektórzy uczniowie mogą **zaniżać czas korzystania z telefonu** lub odczuwać zakłopotanie.
- Inni mogą reagować **obronnie lub lekceważąco**. Warto podkreślać, że celem zajęć jest **równowaga i świadome korzystanie z technologii**, a nie ocenianie czy zawstydzanie.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy 1: Dziennik korzystania z telefonu

„Gdzie podział się mój czas?”

Instrukcja:

Zastanów się, w jaki sposób korzystasz ze swojego telefonu w typowym dniu. Odpowiedzi są przeznaczone dla Ciebie i nie będą oceniane.

1. Najczęściej używane aplikacje (3 najważniejsze)

Nazwa aplikacji	Przybliżony czas dzisiaj	Cel (np. rozrywka, szkoła, rozmowy)

2. Co odłożyłem/odłożyłam lub pominąłem/pominęłam dzisiaj przez korzystanie z telefonu?

(np. pracę domową, sen, rozmowy z bliskimi, obowiązki domowe)



3. Kiedy najczęściej korzystam z telefonu?

(Zaznacz wszystkie pasujące odpowiedzi)

- ☐ Zaraz po szkole
- ☐ Przed snem
- ☐ Podczas posiłków
- ☐ W trakcie odrabiania lekcji
- ☐ Zaraz po przebudzeniu
- ☐ Kiedy się nudzę lub stresuję
- ☐ Inne: _____

4. Jak zazwyczaj czuję się po długim korzystaniu z telefonu?

- ☐ Pełen/pełna energii
- ☐ Zmęczony/zmęczona
- ☐ Zaniepokojony/zaniepokojona
- ☐ Obojętny/obojętna
- ☐ Winny/winna
- ☐ Zrelaksowany/zrelaksowana
- ☐ Trudno mi to ocenić

Inne uczucia: _____

Załącznik 2

Karta pracy 2: Plan odzyskania koncentracji

Mój plan odzyskania czasu i uwagi

Instrukcja:

Wykorzystaj tę kartę do zaplanowania małych, realistycznych zmian, które chcesz wypróbować w tym tygodniu.

1. Moje największe rozpraszacze

Co najczęściej przeszkadza Ci w skupieniu?

1. _____
2. _____
3. _____

2. Co zwykle sprawia, że sięgam po telefon?

(Zaznacz lub dopisz własne odpowiedzi)

- ☐ Nuda
- ☐ Powiadomienia
- ☐ Trudności podczas nauki
- ☐ Chęć uniknięcia jakiegoś zadania
- ☐ Przyzwyczajenie
- ☐ Inne: _____

3. Obszar, który chcę poprawić

(np. nauka, sen, rozmowy z innymi, codzienna organizacja)

 _____

4. Trzy rzeczy, które wypróbuję w tym tygodniu

- Będę: _____
- Będę: _____

- Będę: _____

5. Dlaczego jest to dla mnie ważne?

Moja motywacja do zmiany:

 _____

6. Mój system wsparcia

Co lub kto pomoże mi wytrwać?

- ☐ Przyjaciel
- ☐ Kartka przypominająca
- ☐ Wyłączenie powiadomień
- ☐ Aplikacja monitorująca czas ekranowy
- ☐ Inne: _____

7. Termin sprawdzenia postępów

Sprawdzę swoje postępy dnia: _____

Zadam sobie pytania:

- Czy realizowałem/realizowałam swój plan?
- Jak się z tym czułem/czułam?
- Co warto zmienić lub poprawić?