

Konspekt lekcji

Tytuł	Emocje a ekrany
Grupa wiekowa	16-18
Czas trwania lekcji	45-50 minut
Cel lekcji	Uczniowie przeanalizują, w jaki sposób emocje takie jak stres, nuda czy samotność wpływają na ich nawyki oglądania treści online oraz rozwiną świadomość emocjonalną i strategie samoregulacji wspierające zdrowsze nawyki cyfrowe.
Efekty	Po zakończeniu lekcji uczniowie będą potrafili: • Zidentyfikować emocje, które wywołują binge-watching lub nadmierne korzystanie z Internetu. • Wyjaśnić, w jaki sposób emocje łączą się z ich zachowaniami związanymi z oglądaniem treści online. • Zaproponować co najmniej dwie realistyczne i zdrowe alternatywne strategie radzenia sobie z natłokowym przeglądaniem treści online. • Zastanowić się nad własnymi wzorcami emocjonalnymi i zapisać je w „dzienniczku emocji”. • Okazać empatię oraz udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej wobec doświadczeń emocjonalnych rówieśników.

Potrzebne narzędzia i materiały	- Karty emocji (drukowane lub w formie ikon wizualnych) - Tablica interaktywna lub flipchart - Karta refleksji lub zeszyt - Kredki / flamastry - Opcjonalnie: szablon „Dzienniczka emocji” (do pracy w domu)
Szczegółowe instrukcje	WPROWADZENIE (5–10 MINUT) Nauczyciel zapisuje zdanie: „Czasami zapominam o całym świecie przeglądając Internet, gdy czuję...” Szybka burza mózgów: „Jakie emocje sprawiają, że ludzie chcą oglądać treści online by lepiej się poczuć?” Uczniowie podają emocje, a nauczyciel zapisuje je na tablicy (np. zmęczenie, stres, samotność, nuda). Wspólne ustalenie celów lekcji: Nauczyciel pyta: „Czego chcecie się dziś dowiedzieć o związku między emocjami i ekranami?” → Klasa ustala wspólne cele (np. „zrozumieć emocjonalne wyzwalacze”, „znaleźć lepsze sposoby radzenia sobie ze swoimi emocjami”).
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 MINUT) Każdy uczeń otrzymuje kartę emocji (np. niepokój, spokój, ekscytacja, samotność). W parach uczniowie omawiają: • „W jaki sposób uczucie to może prowadzić do korzystania z ekranów?” • „Jak czujesz się później?”

	Każda para podsumowuje swoje wnioski jednym zdaniem i dodaje je do klasowej tablicy emocji. Nauczyciel wskazuje powtarzające się wzorce (np. „wiele osób ogląda coś, gdy jest znudzone lub smutne”).
Szczegółowe instrukcje	ZADANIE GŁÓWNE (20–25 MINUT) Uczniowie wypełniają kartę pracy: „Kiedy czuję ___, mam tendencję do oglądania ___. Zamiast tego mógłbym/mogłabym...” 1. Wskazują dwie emocje, które wpływają na ich nawyki ekranowe. 2. Wyjaśniają związek emocji z zachowaniem (dlaczego sięgają po ekran). 3. Proponują dwie realistyczne i zdrowe alternatywy (np. pisanie dziennika, ruch, rozmowa z przyjacielem). 4. Przedstawiają swoje pomysły poprzez pisanie, rysunek lub opowiadanie itp. Opcjonalnie: nauczyciel najpierw prezentuje własny przykład. Zachęca się do szczerości; dzielenie się przemyśleniami jest dobrowolne/
Szczegółowe instrukcje	Feedback (8 MINUT) Uczniowie dzielą się swoimi przemyśleniami dobrowolnie (lub w małych „kręgach emocji”). Rówieśnicy reagują, używając empatycznych sformułowań: • „Też tak mam, kiedy...” • „Jeszcze jedna strategia, która może pomóc, to...” Nauczyciel podkreśla zasadę uważnego słuchania i zasadę poufności. Opcjonalne anonimowe dzielenie się: uczniowie mogą oddać jedno zdanie, które nauczyciel odczyta na głos.

Szczegółowe instrukcje	ZAKOŃCZENIE (5–10 MINUT) Uczniowie odpowiadają w zeszytach na trzy pytania: • Jaką emocję dziś zauważyłem/zauważyłam? • Jak zwykle na nią reaguję? • Co mogę zrobić zamiast sięgać po ekran? Nauczyciel zaprasza chętnych do podzielenia się wnioskami lub postanowieniami. Rozszerzenie: uczniowie otrzymują tygodniowy Dziennik emocji, aby śledzić, jak ich uczucia wpływają na nawyki cyfrowe.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Aplikacja DigRight zawiera scenariusze emocjonalnych wyzwalaczy, które uczniowie mogą wykorzystać do porównania własnych doświadczeń i eksplorowania alternatywnych zachowań.
Wskazówki dot. włączenia i dostosowań	- Umożliwiaj wyrażanie się w różnych formach (rysunek, opowieść, wypowiedź ustna). - Zapewnij spokojną muzykę w tle i czas na indywidualną pracę dla bezpieczeństwa emocjonalnego. - Uczniowie, którzy nie czują się komfortowo w dzieleniu emocjami, mogą korzystać z anonimowych notatek. - Dobieraj pary/grupy na podstawie poziomu komfortu, a nie umiejętności.

Ocena, ewaluacja i refleksja

1 METODY OCENIANIA

Nauczyciele oceniają pisemne refleksje uczniów oraz ich powiązania emocjonalne na podstawie kart pracy i udziału w zajęciach. Nacisk kładziony jest na świadomość emocjonalną oraz rozwijanie realistycznych strategii.

2 NARZĘDZIA / PRZYKŁADY

Lista obserwacyjna dla nauczyciela

Imię ucznia	Aktywnie uczestniczy w dyskusji	Umie zdefiniować "przeciążenie informacyjne"	Umie zdefiniować "doomscrolling"	Rozpoznaje osobiste konsekwencje nadmiernego korzystania z technologii	Zaproponował co najmniej dwie strategie

Jak korzystać:

- Stosuj podczas:
 - dyskusji klasowych,
 - momentów dzielenia się w parach/grupach,
 - pracy nad strategiami.
- Zaznaczaj na bieżąco swoje spostrzeżenia.
- Wykorzystuj do:

- oceniania kształtującego,
- identyfikowania uczniów wymagających dodatkowego wsparcia.
- Udzielaj informacji zwrotnej w trakcie lekcji lub po jej zakończeniu.

Karta oceny:

Kryterium	Doskonale (4 pkt)	Dobrze (3 pkt)	Rozwojowo (2 pkt)	Potrzeba wsparcia (1 pkt)
Zrozumienie pojęć	Jasno wyjaśnia pojęcia „przeciążenie informacyjne” i „doomscrolling” własnymi słowami	Wyjaśnia oba pojęcia z drobnymi błędami	Podaje tylko jedną definicję lub częściowo rozumie pojęcia	Brak zrozumienia kluczowych terminów
Trafność refleksji osobistej	Podaje przemyślaną i konkretną osobistą konsekwencję nadmiernego korzystania z technologii	Podaje wyraźną konsekwencję	Podaje ogólną lub niejasną konsekwencję	Brak refleksji osobistej
Jakość strategii	Podaje co najmniej trzy bardzo trafne, praktyczne i osobiste strategie	Podaje 2-3 praktyczne strategie	Strategie są ogólne lub mało realistyczne	1 lub brak strategii
Wykonalność i wpływ strategii	Wszystkie strategie są realne i wyraźnie zmniejszają przeciążenie informacyjne lub doomscrolling	Większość strategii jest realistyczna i skuteczna	Część strategii mało jasna lub realne	Strategie nierealistyczne lub nie na temat

Skala punktowa:

- **18–20 pkt:** bardzo dobre opanowanie zagadnień dobrostanu cyfrowego; dobrze rozwinięty plan osobisty
- **14–17 pkt:** solidne zrozumienie, wymagające drobnych ulepszeń

- **10–13 pkt:** częściowe zrozumienie; strategie wymagają dopracowania
- **Poniżej 10 pkt:** konieczne dodatkowe wsparcie lub ponowne omówienie treści

3 PYTANIA DO PRZEMYŚLENIA DLA UCZNIÓW

1. Jakie emocje najczęściej sprawiają, że sięgam po ekran?

 Napisz swoją odpowiedź:

2. Którą nową strategię radzenia sobie chcesz wypróbować w tym tygodniu?

 Napisz swoją odpowiedź:

Sprawdź swoje odpowiedzi:

Stwierdzenie	Tak	Nie
Zidentyfikowałem/am osobistą emocję	☐	☐
Zaproponowałem/am pomocne alternatywy	☐	☐
Nauczyłem/am się czegoś od rówieśników	☐	☐

Opcjonalnie: Z czego jestem dumny/a w swoim planie?

 Twoja odpowiedź:

Opcjonalnie: Co mogę poprawić / dodać do swojego planu?

 Twoja odpowiedź:

Uwagi dla nauczyciela	Niektórzy uczniowie mogą czuć się emocjonalnie wrażliwi. Stwórz wspierającą, bezpieczną i wolną od ocen przestrzeń. Zachęcaj cichszych uczniów poprzez indywidualną uwagę lub pracę w parach.

Konspekt lekcji

Tytuł	Oglądanie filmów i seriali – zabawa czy uzależnienie?
Grupa wiekowa	12-14
Czas trwania lekcji	45-50 minut
Cel lekcji	Uczniowie: ● rozpoznają własne nawyki oglądania filmów i seriali oraz emocjonalne wyzwalacze, które je napędzają ● rozumieją poznawcze, emocjonalne i społeczne skutki binge-watchingu (maratonowego oglądania) ● oceniają, w jaki sposób projekt platform (autoodtworzenie, rekomendacje) wpływa na ich zachowanie ● opracują i uzasadnią własne, realistyczne strategie zdrowszego i bardziej świadomego oglądania
Efekty	Po lekcji uczniowie będą potrafili: ● wskazać własne wzorce i wyzwalacze binge-watchingu ● wyjaśnić co najmniej jedną cechę algorytmiczną, która wzmacnia nawyk oglądania ● zaproponować i uzasadnić co najmniej dwie realistyczne strategie zrównoważonego korzystania z mediów ● wnieść wkład do listy „Zdrowych strategii oglądania”
Potrzebne narzędzia i materiały	● rzutnik / tablica interaktywna ● krótki film: „Dlaczego natógowo oglądamy seriale?” (ok. 2 minuty) ● kartki do burzy mózgów lub tablica cyfrowa (np. Jamboard, Padlet) ● szablon biletu wyjściowego „3-2-1” ● karta obserwacji i arkusz oceny

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5 minut) Pytanie otwierające: „Kiedy ostatni raz straciłeś poczucie czasu, oglądając filmy lub seriale?” Odtwarzamy krótki film „Dlaczego nałogowo oglądamy seriale?” Krótką dyskusja klasowa: „Co sprawia, że tak trudno przestać?” Wspólnie z uczniami definiujemy cele lekcji – zapisujemy na tablicy 2–3 cele (np. „zrozumieć, co mnie pcha do takiego maratonu”, „nauczyć się kontrolować czas oglądania”).
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Temat: Przyczyny i skutki Praca w parach: uczniowie dyskutują i zapisują odpowiedzi na pytania: ● Dlaczego ludzie nałogowo oglądają seriale? (np. nuda, stres, samotność, ucieczka od problemów) ● Jakie skutki może to mieć dla snu, nastroju, koncentracji i życia towarzyskiego? ● W jaki sposób platformy sprawiają, że trudno przestać? (autoodtwarzanie, podpowiedzi „następny odcinek”, miniaturki, liczniki procentowe) Każda para dzieli się 2 najważniejszymi wnioskami → powstaje widoczne na tablicy podsumowanie Przyczyn i Skutków.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (20 minut) Temat: Projektowanie rozwiązań Każda grupa (3–4 osoby) opracowuje 3 zdrowe strategie oglądania, łącząc je z wcześniej wymienionymi przyczynami i skutkami. Przykładowe pytania pomocnicze: • „Jeśli stres jest Twoim wyzwalaczem – jaką alternatywną aktywność możesz zaplanować?” • „Jeśli autoodtwarzanie Cię wciąga – jak możesz je wyłączyć lub się przed nim bronić?”

	Każda grupa przygotowuje: • mini-plakat lub • krótką scenkę (role-play), która pokazuje jedną kluczową strategię w akcji Dostosowanie: Uczniowie mogą wyrazić pomysły tekstem, rysunkiem lub krótką scenką.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (8 minut) Każda grupa prezentuje się w max. 1 minucie. Koledzy i koleżanki udzielają informacji zwrotnej w formule: „Chwalę – Proponuję – Zastanawiam się” + dodatkowe pytanie: „Które strategie wydają Ci się najskuteczniejsze i dlaczego?” Nauczyciel pyta: „Jakie podobieństwa widzicie między pomysłami różnych grup?” Po feedbacku grupy mają 1 minutę na szybką poprawkę jednej strategii → cykl doskonalenia.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (7 minut) Uczniowie wypełniają bilet wyjściowy „3–2–1”: ● 3 rzeczy, których się dzisiaj nauczyłem ● 2 pomysły od kolegów/koleżanek, które mi się spodobały ● 1 nawyk, który chcę zmienić Na zakończenie wspólnie tworzymy klasyczną listę / plakat „Zdrowe strategie oglądania” – zbieramy najlepsze pomysły z wszystkich grup (może być na papierze lub cyfrowo).
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie mogą w aplikacji DigRight przejść scenariusze związane z binge-watchingiem, przeanalizować własne zachowania i wypróbować alternatywne wybory.

Wskazówki dot. włączania i dostosowań

- Uczniowie, którzy rzadko natłogowo oglądają seriale/filmy, mogą analizować zamiast tego krótkie formy wideo (YouTube Shorts, TikTok) lub scrollowanie mediów społecznościowych.
- Dla uczniów z trudnościami językowymi – karty z uproszczonym słownictwem lub ikonami (wyzwalacze / skutki).
- Rotujące role w grupie: mówca, zapisujący, pilnujący czasu, „sprawdzający empatię”.

Ocena, Ewaluacja, Refleksja

1 Sposoby oceny

Nauczyciel obserwuje podczas pracy grupowej i prezentacji, oceniając rozwój pomysłów i umiejętności rozwiązywania problemów. Bilety wyjściowe „3–2–1” dają wgląd w indywidualne zrozumienie i samoświadomość.

2 Narzędzia / przykłady

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

Imię ucznia	Aktywnie uczestniczy w dyskusji	Umie zdefiniować “przeciążenie informacyjne”	Umie zdefiniować "doomscrolling"	Rozpoznaje osobiste konsekwencje nadmiernego korzystania z technologii	Zaproponował co najmniej dwie strategie

Sposób użycia karty:

- Zaznaczaj na bieżąco podczas dyskusji plenarnych, dzielenia się w grupach i pracy nad strategiami.
- Wykorzystaj do oceny kształtującej, identyfikacji uczniów potrzebujących wsparcia oraz do planowania informacji zwrotnej.

Karta oceny

Kryterium	Doskonale (4 pkt)	Dobrze (3 pkt)	Rozwojowo (2 pkt)	Potrzeba wsparcia (1 pkt)
Zrozumienie pojęć	Jasno wyjaśnia przyczyny binge-watchingu i wpływ platform (autoodtworzenie, rekomendacje)	Wyjaśnia oba pojęcia z drobnymi błędami	Podaje tylko jedną definicję lub częściowo rozumie pojęcia	Brak zrozumienia kluczowych terminów
Refleksja osobista	Podaje konkretny, trafny przykład z własnego życia	Ogólny przykład	Przykład niejasny zbyt ogólny	Brak przykładu lub przykład nietrafiony
Projektowanie strategii	3+ praktyczne i kreatywne strategie powiązane z przyczynami	Podaje 2-3 praktyczne strategie	Strategie są ogólne lub mało realistyczne	Brak strategii / strategie nietrafione
Ocena skuteczności strategii	Uzasadnia, które strategie są najbardziej realne i dlaczego	Podejmuje się oceny z częściowym uzasadnieniem	Ocena bez uzasadnienia	Brak oceny
Współpraca i feedback	Aktywnie udziela i wykorzystuje informacje zwrotne od rówieśników	Uczestniczy po lekkim zachęceniu	Ograniczony wkład	Bierny / nie uczestniczy

Skala punktowa:

18–20 pkt – doskonałe opanowanie tematu, dobrze rozwinięty osobisty plan

14–17 pkt – solidne zrozumienie, ale jeszcze miejsce na dopracowanie

10–13 pkt – częściowe zrozumienie, strategie wymagają większej personalizacji

poniżej 10 pkt – potrzebne dodatkowe wsparcie / powtórzenie kluczowych treści

Pytania do autorefleksji ucznia

1. W jaki sposób projekt platform wpływa na mój czas oglądania?

✎ Twoja odpowiedź: _____

2. Jakie osobiste wyzwacze mogę lepiej kontrolować?

✎ Twoja odpowiedź: _____

Sprawdź siebie:

Stwierdzenie	Tak	Nie
Bratem/am aktywny udział w dyskusji	☐	☐
Słuchałem/am uważnie kolegów i koleżanek	☐	☐
Zaproponowałem/am nowe rozwiązanie	☐	☐

Opcjonalnie:

Z czego jestem najbardziej dumny/a w moim planie? ✎ ...

Co mógłbym/mogłabym jeszcze poprawić lub dodać do mojego planu? ✎ ...

**Uwagi dla
nauczyciela**

- Dbaj o poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego – podkreślaj refleksję, a nie ocenianie.
- Przypominaj, że algorytmy nie są neutralne – zostały zaprojektowane, by maksymalizować zaangażowanie.
- Kieruj uczniów w stronę poczucia sprawczości: dzięki świadomości i świadomym wyborom można zmieniać nawyki.

Konspekt lekcji

Tytuł	Zarządzanie czasem w cyfrowym świecie
Grupa wiekowa	14-16
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Uczniowie przeanalizują, w jaki sposób oglądanie treści online wpływa na ich zarządzanie czasem, oraz opracują osobiste strategie planowania codziennego życia w sposób bardziej efektywny, przy zachowaniu zrównoważonego korzystania z mediów cyfrowych.
Efekty	Na koniec lekcji uczniowie będą potrafili: • Zidentyfikować, gdzie i w jaki sposób tracą czas przez oglądanie treści online. • Porównać swój rzeczywisty i idealny plan dnia oraz wyjaśnić kluczowe różnice. • Ustalić jasne, osiągalne cele poprawy dla lepszej równowagi czasowej. • Oceniać i udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej na temat celów zarządzania czasem kolegów. • Zidentyfikować wspólne wzorce w klasie i zaproponować wspólne strategie korzystania z czasu.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Wydrukowane lub cyfrowe szablony tygodniowego planu dnia - Karteczki samoprzylepne / cyfrowe narzędzia do notatek (np. Jamboard, Padlet) - Markery lub długopisy - Projektor lub tablica interaktywna - Arkusz do refleksji

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5-10 minut) • Nauczyciel zapisuje na tablicy: „Dzień ma 24 godziny... ale gdzie one znikają?” • Burza mózgów: „Ile godzin dziennie spędzamy na oglądaniu treści online lub w mediach społecznościowych?” • Uczniowie dzielą się krótkimi odpowiedziami; nauczyciel kieruje refleksję na temat przesunięcia czasu i jego równowagi. • Wspólne określenie celów lekcji: uczniowie proponują pomysły → nauczyciel finalizuje 2–3 cele klasowe (np. „świadomość pułapek czasowych”, „planowanie idealnego, zrównoważonego dnia”, „uczenie się od innych”).
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) • W parach uczniowie omawiają: ○ Które czynności odkładasz lub pomijasz, gdy spędzasz czas na oglądaniu treści online? ○ Które momenty dnia wydają się „zmarowanym czasem”? ○ Jakie wyzwania napotykasz przy próbie zarządzania czasem przed ekranem? • Kilka par dzieli się swoimi spostrzeżeniami na głos. • Nauczyciel zapisuje na tablicy powtarzające się wzorce (np. „oglądanie późno w nocy”, „multitasking podczas odrabiania lekcji”).
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (25 minut) Część 1 – Rzeczywisty vs. idealny plan dnia (15 min): • Uczniowie wypełniają dwie kolumny: ○ Rzeczywisty dzień: jak faktycznie spędzają 24 godziny. ○ Idealny dzień: jak chcieliby zrównoważyć naukę, odpoczynek i rozrywkę. • Nauczyciel ustala punkty kontrolne: ○ „5 minut na rzeczywisty plan” ○ „10 minut na idealny plan i dwa cele poprawy” Część 2 – Cele osobiste (5 min): • Uczniowie zapisują dwa cele SMART (konkretne, mierzalne, osiągalne, realistyczne, czasowo określone) na karteczkach: ○ np. „Brak wideo po 22:00”, „15-minutowy spacer przed oglądaniem czegokolwiek”. Opcje:

	• Uczniowie mogą rysować lub używać cyfrowych narzędzi planowania zamiast pisać. • Dla osób z trudnościami w pisaniu lub uwagą dopuszcza się ustne wyjaśnienie lub pracę w parach.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (8 minut) Uczniowie umieszczają swoje karteczki na tablicy lub cyfrowej ścianie. Każdy wybiera cel kolegi i pisze jedną konstruktywną wskazówkę: • „Oto sposób, aby Twój cel był łatwiejszy do realizacji...” Nauczyciel zadaje pytania refleksyjne: • „Jakie podobieństwa dostrzegacie w obszarach traconego czasu?” • „Które strategie wydają się najbardziej realistyczne i dlaczego?” Grupy szybko omawiają pojawiające się wzorce w klasie → budowanie wspólnej świadomości.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5-10 minut) Uczniowie odpowiadają na pytania: 1. Czego się dowiedziałem o tym, jak wykorzystuję czas? 2. Jaką jedną zmianę wprowadzę od dziś? 3. Co zrobię, by pozostać na właściwym torze? Opcjonalnie: uczniowie podsumowują najważniejsze wnioski, współtworząc plakat „Wskazówki dla klasy – równowaga czasowa”.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Scenariusze w aplikacji DigRight dotyczące zarządzania czasem mogą pomóc uczniom w przeglądzie własnych cyfrowych zachowań i poznania alternatyw.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	• Udostępnij formaty wizualne i ustne (rysowanie, cyfrowe, ustne). • Użyj bloków kolorowych (np. czerwony = czas ekranowy, niebieski = szkoła, zielony = odpoczynek). • Role w grupie (planista, strażnik czasu, motywator) zapewniają udział wszystkich i zmniejszają stres.

Ocena, Ewaluacja, Refleksja

1 Sposoby oceny

Metody oceny:

- Nauczyciel obserwuje zaangażowanie uczniów podczas planowania czasu i ustalania celów.
- Karteczki i odpowiedzi refleksyjne służą do oceny samoświadomości i gotowości do zmiany zachowań.

2 Narzędzia / przykłady

Karta obserwacji dla nauczyciela

Imię ucznia	Aktywnie uczestniczy	Identyfikuje momenty, kiedy traci czas	Tworzy realistyczne cele	Udziela konstruktywnej wskazówki	Refleksja nad własnymi nawykami
-------------	----------------------	--	--------------------------	----------------------------------	---------------------------------

Jak korzystać:

- Używać podczas:
 - Dyskusji całej klasy
 - Wymiany doświadczeń między uczniami
 - Tworzenia strategii w pracy grupowej
- Oznaczać dowody zrozumienia lub zaangażowania na bieżąco
- Stosować do:

- Oceny formatywnej
- Identyfikacji uczniów potrzebujących wsparcia lub dodatkowego monitorowania
- Udzielania informacji zwrotnej w czasie rzeczywistym lub po lekcji

Ocena postępów ucznia

Kryterium	Doskonale (4 pkt)	Dobre (3 pkt)	W trakcie rozwoju (2 pkt)	Wymaga wsparcia (1 pkt)
Świadomość czasu	Wyraźnie identyfikuje konkretne momenty/aktywności powodujące utratę czasu	Identyfikuje niektóre momenty podczas których traci czas	Wspomina ogólne problemy bez szczegółów	Nieświadomy lub nie potrafi zidentyfikować wzorców
Jasność celu	Definiuje 2+ cele z konkretnymi działaniami i terminami	Cele istotne, ale brak precyzji lub mierzalności	Cele niejasne lub nierealistyczne	Brak celów lub nieistotne
Równowaga i realizm	Idealny plan pokazuje zrównoważony czas między szkołą, odpoczynkiem i rozrywką	W większości zrównoważony plan z drobnymi brakami	Plan nie ma realistycznych proporcji	Plan nierealistyczny lub niekompletny
Zaangażowanie i refleksja	Angażuje się w pracę, modyfikuje cele po feedbacku	Świadomość i otwartość na informacje zwrotne	Płytką refleksją, brak dalszych działań	Oporność lub brak zaangażowania
Współpraca z rówieśnikami	Udziela przemyślanej informacji zwrotnej, identyfikuje wspólne wzorce w klasie	Udziela przydatnej, lecz krótkiej informacji zwrotnej	Minimalne uczestnictwo	Brak wkładu w naukę innych

Skala:

- 18–20 pkt: Doskonałe zrozumienie koncepcji cyfrowego dobrostanu; dobrze opracowany osobisty plan strategii
- 14–17 pkt: Solidne zrozumienie z możliwością dopracowania strategii lub refleksji
- 10–13 pkt: Częściowe zrozumienie; strategie wymagają dalszego rozwinięcia lub personalizacji
- Poniżej 10 pkt: Wymaga dodatkowego wsparcia lub powtórzenia kluczowych pojęć

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

1. Jakie nowe nawyki mogą sprawić, że Twój dzień będzie bardziej zrównoważony?

✍ Odpowiedź:

2. Która pora dnia jest Twoją największą „pułapką”? Jak możesz to zmienić?

✍ Odpowiedź:

Sprawdź swoje odpowiedzi:

Stwierdzenie	Tak Nie	
Mój plan jest zrównoważony	☐	☐
Mój cel jest osiągalny	☐	☐
Wniosłem coś do pomysłu partnera	☐	☐
Odkryłem coś nowego	☐	☐

Opcjonalnie: Z którego elementu jesteś dumny?

✍ Odpowiedź:

Opcjonalnie: Co możesz poprawić lub dodać do swojego planu?

✍ Odpowiedź:

Uwagi dla nauczyciela

- Pilnuj czasu tak, aby zadanie główne przebiegło sprawnie.
- Postęp nad perfekcją – małe zmiany w zachowaniu mają znaczenie. Podkreślaj to podczas lekcji.
- Podsumuj powtarzające się wzorce w klasie, aby połączyć refleksję indywidualną z kolektywnym wnioskowaniem (kluczowy element konstruktywizmu społecznego).

Konspekt lekcji

Tytuł	Algorytmy. Dlaczego nie możesz przestać oglądać?
Grupa wiekowa	14-16
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Uczniowie poznają sposób działania algorytmów rekomendacyjnych stosowanych na platformach takich jak YouTube, TikTok i Netflix. Przeanalizują ich wpływ na zachowania użytkowników oraz rozwiną krytyczną świadomość i strategie świadomego korzystania z mediów cyfrowych.
Efekty	Po zakończeniu lekcji uczniowie będą potrafili: - Wyjaśnić, czym są algorytmy cyfrowe i jak wpływają na rekomendacje treści. - Analizować własne doświadczenia medialne pod kątem wpływu algorytmów. - Ocenić własną odpowiedzialność za przeciwdziałanie mechanizmom nadmiernego korzystania z mediów. - Tworzyć realistyczne i możliwe do wdrożenia strategie zachowania równowagi w korzystaniu z mediów. - Współpracować przy tworzeniu wspólnej „Ściany Świadomości Medialnej” zawierającej praktyczne rozwiązania.
Potrzebne narzędzia i materiały	1 Krótka animacja: „Jak działają algorytmy?” 2 Karty sytuacyjne (autoodtworzenie, strona „Dla Ciebie”, spersonalizowane rekomendacje). 3 Szablon plakatu (Problem → Wpływ algorytmu → Rozwiązanie). 4 Karteczki samoprzylepne do informacji zwrotnej. 5 Opcjonalnie: przykłady znanych platform (YouTube, TikTok, Netflix). 6 Karta pracy rozwijająca krytyczne myślenie lub lista samooceny.

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (10 minut) Napisz na tablicy pytanie: „Jak przechodzisz od jednego filmu do kolejnego?” Wyświetl krótką animację „Jak działają algorytmy?” (ok. 2 minuty). Następnie przeprowadź krótką rozmowę: • „Jak działa na Ciebie funkcja autoodtworzenia?” • „Dlaczego te rekomendacje wydają się dopasowane właśnie do Ciebie?” Wyjaśnij cele lekcji: „Dzisiaj sprawdzimy, w jaki sposób algorytmy wpływają na to, co oglądamy oraz jak możemy podejmować bardziej świadome decyzje.” Opcjonalnie uczniowie wspólnie określają kryteria sukcesu: „Co sprawia, że dana strategia jest realistyczna i użyteczna?”
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Uczniowie pracują w małych grupach. Każda grupa otrzymuje kartę z przykładową sytuacją: • „Bartek obejrzał jeden film kulinarny, a YouTube polecił mu kolejne dziesięć.” • „Odliczanie na Netflixie sprawiło, że Ewa obejrzała następny odcinek.” • „Strona „Dla Ciebie” na TikToku sprawiła, że Adam przewijał treści znacznie dłużej, niż planował.” Pytania do dyskusji • Jak rozpoczęło się to zachowanie? • Czy była to świadoma decyzja użytkownika, czy efekt działania algorytmu? • Która funkcja algorytmiczna odegrała rolę (autoodtworzenie, odliczanie, rekomendacje)? Na zakończenie grupy podsumowują swoje wnioski jednym zdaniem i przedstawiają je klasie.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (25 minut) Tworzenie plakatu Każda grupa korzysta z szablonu: 1. Problem Opis sytuacji prowadzącej do nadmiernego konsumowania treści. 2. Wpływ algorytmu

	Jakie mechanizmy lub funkcje odegrały rolę? 3. Rozwiązanie Praktyczna strategia świadomego korzystania z mediów. Zachęć uczniów do wykorzystywania konkretnych przykładów z YouTube, TikToka lub Netflix. Role w grupie Wyjaśniający (Explainer) - opisuje problem. Łączący (Connector) - wskazuje mechanizmy algorytmiczne. Twórca rozwiązań (Solution-Maker) - proponuje i zapisuje rozwiązania. Plakaty mogą mieć formę: - tekstową, - graficzną (rysunek, komiks), - dwujęzyczną. Po otrzymaniu informacji zwrotnej grupy poprawiają wybraną część swojego plakatu.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (8 minut) Grupy prezentują swoje plakaty (Gallery Walk). Pozostali uczniowie zostawiają karteczki z komentarzami: „Ta strategia pomogłaby mi, ponieważ...” „Jednym pomysłem, który można by dodać, jest...” Pytania nauczyciela „Które elementy działania algorytmów były widoczne w prezentowanych przykładach?” „W jaki sposób strategie zaproponowane przez innych poszerzają Wasze spojrzenie na problem?”
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5-10 minut) Uczniowie odpowiadają w zeszytach na pytania: - Kiedy ostatnio zauważyłem(-am), że algorytm wpłynął na moje zachowanie? - Jaką osobistą odpowiedzialność ponoszę za przerwanie takich mechanizmów? - Co zrobię inaczej po tej lekcji? Nauczyciel lub wybrani uczniowie podsumowują najważniejsze wnioski. Następnie klasa tworzy wspólną: „Ścianę Świadomości Medialnej”

	Zawiera ona najskuteczniejsze strategie świadomego korzystania z mediów cyfrowych.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Wykorzystaj moduł dotyczący algorytmów i rekomendacji, aby uczniowie mogli przeanalizować rzeczywiste sytuacje związane z personalizacją treści oraz podejmowaniem decyzji online.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	1 Korzystaj z przykładów znanych uczniom aplikacji. 2 Stosuj wizualne metafory, np. „algorytm jako magnes”. 3 Pozwalaj na różne formy odpowiedzi: rysunki, krótkie historie, pojęcia dwujęzyczne. 4 Wspieraj uczniów pytaniami pomocniczymi i odniesieniami do codziennych doświadczeń.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Oceniane są: • prezentacje grupowe, • szablony rozwijające krytyczne myślenie, • aktywność podczas dyskusji. Nauczyciel zwraca uwagę przede wszystkim na: • rozumienie działania algorytmów, • umiejętność dostrzegania ich wpływu, • jakość proponowanych rozwiązań.
2 Narzędzia / przykłady Lista obserwacyjna dla nauczyciela	

Uczeń	Aktywnie uczestniczy	Potrafi rozpoznać wpływ algorytmów	Proponuje realistyczne strategie	Udziela konstruktywnej informacji zwrotnej	Rozumie własną sprawczość

Jak korzystać z listy?

Obserwuj uczniów podczas:

- dyskusji klasowych,
- wymiany opinii między uczniami,
- pracy nad strategiami.

Lista może służyć do:

- oceniania kształtującego,
- identyfikacji uczniów wymagających dodatkowego wsparcia,
- udzielania bieżącej informacji zwrotnej.

OCENIANIE

Kryterium	Bardzo dobrze (4 pkt)	Dobrze (3 pkt)	Średnio (2 pkt)	Potrzuje wsparcia (1 pkt)
Rozumienie algorytmów	Jasno wyjaśnia działanie funkcji takich jak autoodtworzenie i rekomendacje oraz ich wpływ.	Wyjaśnia podstawowy wpływ algorytmów z niewielkimi błędami.	Wykazuje częściowe zrozumienie działania algorytmów.	Ma trudności ze zrozumieniem podstawowych pojęć.

Krytyczna świadomość	Krytycznie analizuje własne zachowania i podaje konkretne przykłady.	Rozpoznaje pewne wzorce, ale analiza jest powierzchowna.	Dostrzega problem, lecz bez odniesienia do własnych doświadczeń.	Brak refleksji nad wpływem algorytmów.
Jakość rozwiązań	Tworzy co najmniej dwa realistyczne, kreatywne i konkretne rozwiązania.	Proponuje trafne, ale proste rozwiązania.	Rozwiązania są ogólne i mało konkretne.	Brak praktycznych rozwiązań.
Współpraca	Aktywnie uczestniczy i udziela konstruktywnej informacji zwrotnej.	Uczestniczy po zachęcie nauczyciela.	Wnosi ograniczony wkład.	Jest bierny lub nie angażuje się.
Głębokość refleksji	Łączy zdobytą wiedzę z osobistą odpowiedzialnością i przyszłymi działaniami.	Podejmuje refleksję, lecz bez głębszej analizy.	Refleksja jest minimalna.	Brak znaczącej refleksji.

Skala punktowa

- 18–20 pkt – bardzo dobre zrozumienie zagadnień dobrostanu cyfrowego; dobrze opracowany plan działania.
- 14–17 pkt – solidne zrozumienie tematu; przestrzeń do dalszego rozwijania strategii lub refleksji.
- 10–13 pkt – częściowe zrozumienie; strategie wymagają dopracowania.
- Poniżej 10 pkt – konieczne dodatkowe wsparcie lub ponowne omówienie kluczowych zagadnień.

Pytania do refleksji dla uczniów

1. Jak duża część tego, co oglądam, wynika z mojego własnego wyboru?

✎ Miejsce na odpowiedź:

2. Czy dzisiaj zauważyłem(-am) wpływ algorytmów na moje zachowanie?

 Miejsce na odpowiedź:

Sprawdź swoje odpowiedzi:

Stwierdzenie	Tak	Nie
Zdobyłem(-am) nowe spojrzenie na temat	☐	☐
Powiązałem(-am) temat z własnym doświadczeniem	☐	☐
Zaproponowałem(-am) realistyczne rozwiązanie	☐	☐

Opcjonalnie

Z czego jestem najbardziej dumny(-a) w swoim planie?

 _____

Co mógłbym/mogłabym jeszcze ulepszyć lub dodać do swojego planu?

 _____

Uwagi dla nauczyciela

Niektórzy uczniowie mogą reagować obronnie, mówiąc np. „Tak po prostu działają aplikacje”. Warto podkreślać, że celem zajęć jest zwiększenie świadomości, a nie ocenianie czy obwinianie użytkowników. Korzystaj z aktualnych i bliskich uczniom przykładów, takich jak TikTok, YouTube Shorts czy autoodtwarzanie w Netflixie. Zachęcaj uczniów do współtworzenia rozwiązań i proponowania strategii dostosowanych do ich wieku oraz codziennych doświadczeń. „Ściana Świadomości Medialnej” może być wykorzystywana podczas kolejnych lekcji jako punkt odniesienia do rozmów o cyfrowych nawykach i dobrostanie cyfrowym.

Konspekt lekcji

Tytuł	Tworzymy własne zdrowe zasady korzystania z mediów
Grupa wiekowa	16-18
Czas trwania lekcji	45-50 minut
Cel lekcji	Uczniowie przeanalizują swoje nawyki związane z binge-watchingiem (oglądaniem seriali/filmów na ciągło) oraz korzystaniem z mediów, zidentyfikują własne wyzwalacze emocjonalne i stworzą realistyczne, świadome emocjonalnie osobiste zasady korzystania z mediów cyfrowych, które wspierają zdrowsze korzystanie z Internetu.
Efekty	Uczniowie będą potrafili: ● Zidentyfikować emocjonalne i behawioralne wyzwalacze prowadzące do binge-watchingu. ● Stworzyć 4–5 realistycznych, osobistych zasad dotyczących korzystania mediów, które promują równowagę i dobre samopoczucie emocjonalne. ● Ocenić wykonalność i trwałość własnych strategii oraz strategii rówieśników. ● Zrozumieć, w jaki sposób ich osobiste wyzwalacze łączą się z nawykami cyfrowymi.
Potrzebne narzędzia i materiały	● Arkusz „Moje zasady korzystania z mediów” („My Media Rules” worksheet) ● Karteczki samoprzylepne (sticky notes) ● Przykładowa lista „Zdrowych zasad” (wydrukowana lub wyświetlona na ekranie) ● Markery, długopisy, kolorowy papier ● Opcjonalnie: narzędzia cyfrowe (Padlet / Jamboard)

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5-10 minut) Nauczyciel wyświetla cytaty: „Technologia jest świetnym sługą, ale strasznym panem.” („Technology is a great servant, but a terrible master.”) Krótka dyskusja: „Czy kiedykolwiek czułeś/aś, że Twój ekran ma nad Tobą kontrolę?” Krótka ankieta: „Kto kiedykolwiek próbował ustalić sobie zasadę dotyczącą używania ekranów? Czy zadziałała?” Określenie celu lekcji: „Dzisiaj zaprojektujemy własne, osobiste zasady korzystania z ekranu, które pomogą nam zarządzać czasem, emocjami i zachować równowagę.”
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) W parach uczniowie omawiają: „Kiedy tracisz poczucie czasu podczas oglądania?” „Jakie emocje sprawiają, że trudniej Ci przestać?” „Co pomaga Ci odzyskać kontrolę?” Grupy dzielą się wnioskami. Klasa wspólnie zastanawia się: „Co sprawia, że zasada jest dobra?” (konkretna, realistyczna, wspierająca, świadoma emocjonalnie). Nauczyciel zapisuje pomysły na tablicy, aby służyły jako wskazówki do głównego zadania.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (25 minut) Każdy uczeń otrzymuje arkusz „Moje zasady korzystania z mediów” z następującymi sekcjami: 1. Moje największe nawyki cyfrowe lub trudności 2. Emocjonalne/behawioralne wyzwalacze (np. nuda, samotność, stres) 3. Moje 5 osobistych zasad (np. „Kiedy czuję się samotny/a, zamiast oglądać zadzwonię do przyjaciela.”) 4. Mój plan wsparcia (timery, odpowiedzialność rówieśnicza, pozytywne przypomnienia)

	Uczniowie mogą pisać, rysować lub zaprojektować swoje zasady w sposób wizualny. Opcjonalnie: uczniowie mogą nagrać audio lub używać ikon/symboli. Chętni dodają swoje pomysły do wspólnego plakatu lub „Ściany Zdrowia Cyfrowego”.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (8 minut) Spacer po galerii (Gallery Walk): uczniowie chodzą po klasie, czytają zasady innych i zostawiają jedną karteczkę z komentarzem: ● „Jedna rzecz, którą chciałbym/chciałabym wypróbować...” ● „Ta zasada mogłaby być jeszcze lepsza, gdyby...” Zachęca się do empatycznego i konstruktywnego tonu. Opcjonalnie – szybka poprawa: uczniowie mogą zaktualizować jedną zasadę po przeczytaniu informacji zwrotnej.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (7 minut) Indywidualna refleksja pisemna: ● „Która zasada będzie najtrudniejsza do przestrzegania i dlaczego?” ● „Skąd będę wiedział/a, że to działa?” ● „Który pomysł kolegi/koleżanki mnie zainspirował?” Nauczyciel podsumowuje: „Zdrowe korzystanie z mediów nie polega na kontroli — polega na świadomości i wyborze.”
Nawiązanie do aplikacji DigRight	
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Używaj materiałów wizualnych lub dwujęzycznych pomocy dla kluczowych pojęć. - Udostępnij początki zdań: ● „Kiedy czuję ____, zamiast oglądać zrobię ____.” ● „Ograniczę korzystanie z ekranu poprzez ____.” - Paruj uczniów z wspierającymi rówieśnikami.

	- Zapewnij alternatywne formaty (rysowanie, nagrywanie ustne).
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Nauczyciel ocenia jakość i realność zasad korzystania z mediów stworzonych przez uczniów. Informacja zwrotna od rówieśników oraz pisemne refleksje pokazują głębię zrozumienia i osobiste zaangażowanie.

2 Narzędzia / przykłady

Checklista obserwacyjna dla nauczyciela

Imię i nazwisko ucznia	Uczeń aktywnie uczestniczy w dyskusji	Potrafi zdefiniować "przeciążenie informacyjne"	Potrafi zdefiniować "doomscrolling"	Rozpoznaje osobiste konsekwencje nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych	Proponuje 2+strategie

Jak korzystać:

- Używać podczas dyskusji klasowych, pracy w parach oraz pracy nad strategiami.

- Zaznaczać dowody zrozumienia lub zaangażowania na bieżąco.
- Służy do oceniania kształtującego i identyfikowania uczniów potrzebujących dodatkowego wsparcia.

Karta oceny

Kryteria	Celujący (4 pkt)	Dobry (3 pkt)	Rozwijający się (2 pkt)	Wymagający wsparcia (1 pkt)
Świadomość siebie	Wyraźnie identyfikuje wiele wyzwalaczy i emocji stojących za nawykami	Identyfikuje niektóre wyzwalacze/emocje	Wymienia wyzwalacze w sposób ogólny	Brak powiązania między emocjami a nawykami
Jasność i wykonalność zasad	Tworzy 4–5 konkretnych, realistycznych i zrównoważonych zasad	Tworzy 3–4 w większości realistyczne zasady	Zasady są ogólne lub nierealistyczne	Zasady są niekompletne lub niezwiązane z tematem
Kreatywność i poczucie własności	Prezentuje silne osobiste oryginalne pomysły	Niektóre elementy są osobiste	Pomysły podstawowe lub powielone	Brak poczucia odpowiedzialności
Głębina refleksji	Przedstawia wnikliwą i praktyczną refleksję	Pokazuje pewną refleksyjność	Refleksja minimalna	Brak znaczącej refleksji
Uczenie się od rówieśników	Daje i wykorzystuje informację zwrotną w przemyślany sposób	Daje lub wykorzystuje informację zwrotną	Ograniczona interakcja z rówieśnikami	Brak interakcji z rówieśnikami

Skala punktowa:

- **18–20 punktów:** Doskonałe opanowanie koncepcji dobrostanu cyfrowego; dobrze opracowany osobisty plan
- **14–17 punktów:** Solidne zrozumienie z możliwością dopracowania strategii lub refleksji
- **10–13 punktów:** Częściowe zrozumienie; strategie wymagają większego rozwinięcia lub personalizacji
- **Poniżej 10 punktów:** Wymaga dodatkowego wsparcia lub powtórzenia kluczowych koncepcji

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

1. Jaki nowy nawyk chcę wypróbować?

✎ Napisz swoją odpowiedź tutaj:

2. Jak mogę sprawić, by moje korzystanie z ekranów było zdrowsze?

✎ Napisz swoją odpowiedź tutaj:

Sprawdź swoje odpowiedzi:

Oświadczenie	Tak	Nie
Stworzyłem/am własne realistyczne zasady	☐	☐
Pomogłem/am komuś ulepszyć jego/jej plan	☐	☐
Czuję, że jestem w stanie przejąć kontrolę nad swoimi nawykami ekranowymi	☐	☐

Uwagi dla nauczyciela

Stwórz wspierającą atmosferę — podkreślaj szczerść, a nie perfekcję.

Zachęcaj do zasad zrównoważonych, a nie ekstremalnych.

Używaj przykładowych promptów, aby ułatwić dyskusję uczniom nieśmiałym.