

Konspekt lekcji

Tytuł	Zbyt dużo scrollowania? Porozmawiajmy o tym!
Grupa wiekowa	12-14
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Uczniowie zostaną wprowadzeni w koncepcje doomscrollingu i przeciążenia informacyjnego. Nauczą się rozpoznawać, jak nadmiar treści online wpływa na ich nastrój, koncentrację i samopoczucie, a także poznają praktyczne strategie radzenia sobie z cyfrową konsumpcją oraz budowania bardziej świadomej obecności w Internecie.
Efekty	Uczniowie będą potrafili: ● Zdefiniować przeciążenie informacyjne i doomscrolling oraz rozpoznać ich wpływ na poziom stresu i koncentrację. ● Zidentyfikować co najmniej 2 osobiste powody nadmiernego scrollowania i wyjaśnić, w jaki sposób algorytmy oraz tendencyjność negatywna (negativity bias) zachęcają do tych zachowań. ● Opracować i zobowiązać się do wdrożenia co najmniej dwóch strategii zarządzania nawykiem przeglądania treści cyfrowych oraz promowania zdrowszych nawyków online.
Potrzebne narzędzia i materiały	● Projektor lub tablica interaktywna z głośnikami + komputer ● Krótki film animowany (2–3 minuty) wyjaśniający doomscrolling (np. z YouTube) ● Wydrukowane arkusze „Plan strategii dobrostanu cyfrowego” ● Wydrukowane arkusze „Exit Ticket” (refleksja 3-2-1) ● Wydrukowane „Dzienniczek mikro-eksperymentu: Przetestuj swoją strategię” ● Markery i ołówki ● Karteczki samoprzylepne (sticky notes)

	● Opcjonalnie: duży papier flipchartowy, prosta infografika/plakat na ścianę klasy
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (8 minut) ● Nauczyciel wprowadza temat: „Dzisiaj przyjrzymy się temu, jak dużo informacji otrzymujemy online i jak to na nas wpływa. Skupimy się na pojęciach ‘przeciążenia informacyjnego’ i ‘doomscrollingu’.” ● Pytanie rozgrzewkowe: „Czy kiedykolwiek spędziłeś w internecie znacznie więcej czasu, niż zamierzałeś?” ● Odtworzenie krótkiego filmu (1–2 minuty) – link przykładowy: https://www.youtube.com/watch?v=2QmuhAvJuLE ● Pytania do klasy: „Ilu z Was czuje, że spędza na telefonie więcej czasu, niż planowało?” „Czy scrollowanie mediów społecznościowych lub wiadomości czasem sprawia, że czujecie się bardziej zestresowani?” ● Wprowadzenie terminów: Przeciążenie informacyjne – sytuacja, w której mamy zbyt dużo informacji do przetworzenia, co prowadzi do stresu lub trudności w podejmowaniu decyzji. Doomscrolling – ciągłe przeglądanie negatywnych wiadomości lub przygnębiających treści online, nawet gdy pogarsza to nasze samopoczucie. ● Wspólne ustalenie celów lekcji: „Żeby ta lekcja była dla Was najbardziej przydatna, zastanówmy się razem, czego chcemy się nauczyć.” Uczniowie na karteczkach samoprzylepnych zapisują swoje pytania i oczekiwania (np. „Chcę wiedzieć, co to jest doomscrolling”, „Chcę wiedzieć, czy za dużo czasu spędzam online”). ● Nauczyciel grupuje podobne pomysły na tablicy w 2–3 główne tematy i przedstawia je klasie. ● Podział na małe grupy. Każda grupa wybiera jeden wspólny cel lekcji i ustala prosty wskaźnik sukcesu (np. „Mniej sprawdzania powiadomień przed snem”, „Spróbowanie jednej nowej aktywności offline”). ● Grupy krótko przedstawiają swój wskaźnik sukcesu.

Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (5 minut) Burza mózgów na temat przyczyn i skutków tych nawyków cyfrowych. ● Na tablicy nauczyciel tworzy tabelę z dwiema kolumnami: PRZYCZYNY i SKUTKI. ● W grupach (3–4 osoby) uczniowie dyskutują i zapisują na karteczkach: – co najmniej 2 przyczyny doomscrollingu i przeciążenia informacyjnego (np. powiadomienia, FOMO, tendencyjność negatywna, algorytmy), – co najmniej 2 skutki (np. stres, gorszy sen, lęk). ● Szybkie podsumowanie – wszystkie karteczki nauczyciel przykleja na tablicy.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (20 minut) Uczniowie tworzą indywidualny plan praktycznych strategii radzenia sobie z przeciążeniem informacyjnym i unikania doomscrollingu. ● Najpierw wspólne ustalenie czy jest dobra strategia (konkretna, realistyczna, dopasowana do wyzwalacza, łatwa do przetestowania w tym tygodniu). ● Tablica wyboru (Choice Board) – 4 rodzaje strategii. Każdy uczeń wybiera 2 z 4: 1. Audyt powiadomień (wyłączenie lub wyciszenie alertów) 2. Czyszczenie feedu (odsubskrybowanie / unfollow) 3. Wyznaczone „okno wiadomości” (określona pora na sprawdzanie aktualności) 4. Menu mikro-przerw offline (szybkie aktywności bez ekranu) ● Rozdanie arkusza „Plan strategii dobrostanu cyfrowego”. ● Uczniowie pracują indywidualnie, ale mogą dyskutować w grupach. Każdy opracowuje co najmniej trzy konkretne kroki. ● Nauczyciel chodzi po klasie i wspiera uczniów pytaniami pogłębiającymi.

Szczegółowe instrukcje	Feedback (8 minut) ● Szybki „pair-share” – każdy uczeń opowiada partnerowi o jednej swojej strategii i dlaczego uważa, że pomoże. ● Koledzy oceniają strategię według wspólnie ustalonych kryteriów (czy jest konkretna, realistyczna, dopasowana do wyzwacza). ● Kilku ochotników (3–4 osoby) dzieli się swoją strategią z całą klasą. ● Opcjonalnie: Gallery Walk – uczniowie przyklejają swoje strategie na ścianie lub flipcharcie, chodzą i dodają gwiazdkę lub krótki komentarz do tych, które uważają za przydatne.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5-10 minut) ● Rozdanie „Exit Ticket 3-2-1”. Uczniowie indywidualnie odpowiadają: – 3 rzeczy, których nauczyłem się o przeciążeniu informacyjnym i doomscrollingu, – 2 strategie, które wypróbuję w tym tygodniu, – 1 pytanie, które wciąż mam na temat dobrostanu cyfrowego. ● Rozdanie „Dzienniczka mikro-eksperymentu”. Nauczyciel wyjaśnia: „Przez najbliższe 48 godzin, ilekroć zauważysz, że scrollujesz za dużo, zanotuj wyzwacz, jak się czułeś, czy zastosowałeś strategię i co się stało po 5 minutach.” ● Każdy uczeń wpisuje na górze jedną wybraną strategię. ● Zakończenie motywujące: „Celem nie jest całkowite zrezygnowanie z technologii, tylko odzyskanie nad nią kontroli.”
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Po głównej aktywności (ok. 5 minut): uczniowie poznają w aplikacji sekcję „Social Media” – komiks i scenariusz. Podejmują decyzje, ustalają granice cyfrowe i reflektują. Krótka dyskusja w parach lub całej klasie: – Jakie wybory podjęliście w grze? – Jak się one łączą ze strategiami, które wcześniej opracowaliście? – Czy coś Was zaskoczyło?

Wskazówki dot. włączania i dostosowań	● Stosowanie wyraźnych pomocy wizualnych i pisemnych instrukcji. ● Uczniów potrzebujących dodatkowego wsparcia parujemy z kolegami. ● Możliwość wyboru obszaru skupienia (np. tylko przeciążenie informacyjne) dla uczniów, dla których doomscrolling może być trudny emocjonalnie. ● Alternatywne formy realizacji głównego zadania: rysunek zamiast pisanie, ustne przedstawienie strategii.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny - Ocena kształtująca poprzez obserwację udziału w dyskusjach i burzy mózgu. - Ocena rówieśnicza podczas pair-share i gallery walk według wspólnie ustalonych kryteriów. - Samoocena poprzez „Exit Ticket 3-2-1” i dzienniczek mikro-eksperymentu. - Na następnej lekcji: 5-minutowa dyskusja w parach na temat wyników mikro-eksperymentu. 3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów
2 Narzędzia / przykłady Lista kontrolna obserwacji dla nauczyciela (Uczniowie oceniani: ✓ lub ✗) • Aktywnie uczestniczy w dyskusji • Potrafi zdefiniować „przeciążenie informacyjne” • Potrafi zdefiniować „doomscrolling” • Identyfikuje osobiste skutki nadmiernego korzystania z cyfrowych mediów • Proponuje co najmniej 2 strategie	

Ocena „Planu strategii dobrostanu cyfrowego”

Kryterium	Doskonały (3 pkt)	Dobry (2 pkt)	Wymaga wsparcia (1 pkt)
Zrozumienie pojęć	Wyjaśnia oba pojęcia własnymi słowami	Wyjaśnia z drobnymi błędami	Brak zrozumienia
Osobista refleksja	Konkretny, przemyślany przykład skutku	Ogólny przykład	Brak refleksji lub nie na temat
Jakość strategii	2–3 bardzo trafne, praktyczne strategie	1–2 praktyczne strategie	1 lub brak strategii / nieadekwatne
Realizm i wpływ strategii	Wszystkie realne i wyraźnie zmniejszają problem	Większość realna i częściowo skuteczna	Nierealne lub nie na temat

3 Pytania do refleksji dla uczniów (opcjonalnie)

1. W jaki sposób dzisiejsza lekcja zmieniła moje myślenie o korzystaniu z mediów społecznościowych?
2. Jaką jedną rzecz zrobię inaczej, żeby lepiej zarządzać czasem przed ekranem?
3. Jakie trudności mogę napotkać przy zmianie nawyków cyfrowych i jak mogę je pokonać?

4 Szablony samooceny i oceny rówieśniczej

Lista kontrolna samooceny

- ☐ Rozumiem, co oznacza przeciążenie informacyjne
- ☐ Rozumiem, co oznacza doomscrolling
- ☐ Opracowałem realistyczny plan zmniejszenia czasu przed ekranem
- ☐ Czuję się pewny, że wypróbuję przynajmniej jedną strategię w tym tygodniu

Uwagi dla nauczyciela

- Obserwuj interakcje uczniów w początkowej fazie lekcji.
- Niektórzy uczniowie mogą być oporni wobec ograniczenia czasu ekranowego – podkreślaj korzyści dla samopoczucia, a nie samo ograniczanie.
- Wyjaśniaj rolę tendencji negatywnej i projektowania algorytmów.
- Zwróć uwagę na uczniów szczególnie zaangażowanych lub poruszonych tematem.
- Następną lekcję rozpocznij 5-minutowym debriefingiem mikro-eksperymentu w parach.

ZAŁĄCZNIK I

Plan strategii dobrostanu cyfrowego

Imię i nazwisko ucznia: _____

Data: _____

Klasa / Grupa: _____

Instrukcje: Łatwo wpaść w nadmiar informacji online lub scrollować bez końca, nawet gdy nie czujemy się przez to lepiej. Ten plan pomoże Ci przejąć kontrolę nad swoimi nawykami cyfrowymi i zadbać o lepsze samopoczucie! Pomyśl, jak korzystasz z telefonu, tabletu lub komputera i zaplanuj konkretne, praktyczne kroki.

Część 1: Zrozumienie moich nawyków

1. Co zwykle sprawia, że czuję się przytłoczony nadmiarem informacji online? (np. zbyt wiele powiadomień, za dużo wiadomości, za dużo postów) 📱

2. Kiedy najczęściej przeglądam negatywne wiadomości lub treści, nawet gdy pogarsza to mój nastrój (doomscrolling)? 📱

3. Jak zbyt długie siedzenie przed ekranem lub negatywne treści wpływają na moje samopoczucie? (np. jestem zestresowany, zmęczony, niespokojny, smutny, rozproszony) 📱

Część 2: Moje strategie dobrostanu cyfrowego

Pomyśl o konkretnych krokach. Bądź precyzyjny!

Strategia 1: Zarządzanie czasem przed ekranem i powiadomieniami

- Jak mogę ustawić limity czasu dla wybranych aplikacji lub całego ekranu?

- Które powiadomienia mogę wyłączyć lub wyciszyć, żeby mniej mnie rozpraszały? 📱

Strategia 2: Porządkowanie treści

● Jak mogę uporządkować swój feed w mediach społecznościowych, żeby mniej mnie stresował? (np. unfollow kont, które mnie przygnębiają, śledzenie bardziej pozytywnych)

● Jak mogę być bardziej selektywny wobec wiadomości lub filmów, które oglądam? 📌

Strategia 3: Znajdowanie alternatyw dla scrollowania

● Jakimi 2–3 aktywnościami mogę zastąpić scrollowanie, gdy czuję się znudzony, zestresowany lub mam ochotę bez końca przeglądać treści online? (np. czytanie książki, rozmowa z przyjacielem, spacer, hobby) 📌

Część 3: Moje zobowiązanie

Zobowiązuję się, że w tym tygodniu wypróbuję co najmniej dwie strategie z mojego planu.

Moje dwie najważniejsze strategie, które wypróbuję:

1. _____

2. _____

Dzięki tym strategiom mam nadzieję poczuć się:

Podpis ucznia: _____

Data: _____

ZAŁĄCZNIK II

Exit Ticket 3-2-1

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Instrukcje: Proszę uzupełnij poniższe punkty, w celu podsumowania dzisiejszej lekcji.

● 3 rzeczy, których dowiedziałem się o przeciążeniu informacyjnym i doomscrollingu:

1. _____
2. _____
3. _____

● 2 strategie, które wypróbuję w tym tygodniu, aby lepiej zarządzać swoimi nawykami cyfrowymi:

1. _____
2. _____

● 1 pytanie, które nadal mam na temat dobrostanu cyfrowego:

Samoocena:

1. W tej chwili scrollowanie sprawia, że czuję się: 😊 / 😐 / 😞
2. Po wypróbowaniu mojej strategii chciałbym czuć się bardziej: 😊 / 😐 / 😞

Dziękuję! Oddaj kartkę nauczycielowi.

ZAŁĄCZNIK III

Dzienniczek mikro-eksperymentu: „Przetestuj swoją strategię”

Imię i nazwisko: _____

Data rozpoczęcia: _____

Instrukcje dla ucznia: Przez najbliższe 48 godzin wybierz jedną strategię, którą chcesz wypróbować. Za każdym razem, gdy zauważysz, że scrollujesz za dużo, wypełnij jeden wiersz w tabeli poniżej. Bądź szczery – to tylko dla Twojej refleksji.

Data i godzina	Co spowodowało, że zacząłeś/aś bezmyślnie scrollować?	Ja się poczułem/aś? (😊 / 😐 / 😞)	Czy użyłeś swojej strategii? (✓ / ✗)	Co wydarzyło się po 5 minutach
Np. Poniedziałek 19:30	Nuda, brak innego zajęcia	😊	✓	Wyszedłem na spacer, poczułem się spokojniejszy

Na następnej lekcji – dyskusja w parach

Na początku kolejnej lekcji podzielisz się z partnerem:

- Co zadziało najlepiej?
- Co nie zadziało?
- Co zmienię następnym razem?

Konspekt lekcji

Tytuł	Odszyfrować feed: algorytmy, niepokój i świadome przewijanie
Grupa wiekowa	14-16
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Celem tej lekcji jest umożliwienie uczniom krytycznej analizy wszechobecności informacji cyfrowych oraz ich wpływu na nasze życie. Uczniowie pogłębią rozumienie zjawisk przeciążenia informacyjnego i doomscrollingu , rozpoznając ich wpływ na zdrowie psychiczne, podejmowanie decyzji oraz ogólne samopoczucie. Lekcja ma wyposażyć uczniów w zaawansowane strategie samoregulacji cyfrowej , rozwijać odporność psychiczną oraz promować świadome korzystanie z treści online.
Efekty	Uczniowie będą potrafili: • Analizować mechanizmy psychologiczne i czynniki społeczne prowadzące do przeciążenia informacyjnego i doomscrollingu. • Ocenić negatywny wpływ nadmiernego i niekontrolowanego konsumowania informacji na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie poznawcze młodzieży. • Opracować i przedstawić spersonalizowane strategie samoregulacji cyfrowej, które pomogą budować zdrowszą i bardziej świadomą obecność w Internecie.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Tablica lub projektor - Komputery (opcjonalnie) - Markery lub długopisy - Materiały dla uczniów (papierowe lub online): • „The Feed Filter Challenge” • „Algorithm Alley: Digital Feed Blueprints” (symulowane feedy mediów społecznościowych lub stron informacyjnych) • „My Digital Wellness Plan” – plan dobrostanu cyfrowego (Załącznik I)

	- Kilka przykładowych nagłówków wiadomości (pozytywnych, neutralnych i negatywnych) do dyskusji (opcjonalnie)
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (8 minut) Rozpocznij lekcję pytaniem refleksyjnym: „W świecie, w którym informacje są zawsze na wyciągnięcie ręki, jak zdecydować, co jest ważne, co jest prawdziwe i przestać scrollować?” Pozwól uczniom chwilę się zastanowić lub podzielić odpowiedziami. Następnie wprowadź temat lekcji: „Dziś zajmiemy się dwoma ważnymi wyzwaniami epoki cyfrowej: • przeciążeniem informacyjnym – uczuciem przytłoczenia zbyt dużą ilością informacji, które utrudnia jasne myślenie i podejmowanie decyzji • doomscrollingiem – nawykiem ciągłego przeglądania negatywnych wiadomości lub treści w mediach społecznościowych, nawet jeśli powoduje to niepokój lub poczucie beznadziei.” Następnie zapytaj: „Dlaczego waszym zdaniem ważne jest, abyśmy jako osoby korzystające codziennie z technologii rozumieli te zjawiska?” Uczniowie mogą odpowiedzieć np.: • mniej stresu • lepsza koncentracja • więcej czasu na inne rzeczy • lepsze samopoczucie • większa odporność na fake newsy Podsumuj: „Świetne spostrzeżenia! Celem naszej lekcji jest: 1. Zrozumienie, czym są przeciążenie informacyjne i doomscrolling. 2. Zbadanie, dlaczego wpadamy w te nawyki. 3. Poznanie strategii pomagających przejąć kontrolę nad naszym życiem cyfrowym.”

Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Wprowadź aktywność „The Feed Filter Challenge”. Wyjaśnij, że uczniowie zobaczą symulowane posty z mediów społecznościowych lub nagłówki wiadomości, podobne do tych, które spotykają na co dzień. Podziel klasę na małe grupy (3–4 osoby) i rozdaj karty pracy. Zadanie uczniów: • omówić każdy element treści • sklasyfikować go według rodzaju • zapisać swoje reakcje i emocje Podczas pracy przechodź między grupami i zadawaj pytania pogłębiające: • Jak ta treść wpływa na emocje użytkownika? • Dlaczego algorytmy mogą pokazywać właśnie takie treści? Aktywność pomaga uczniom zrozumieć przyczyny i skutki ich nawyków cyfrowych.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (20 minut) Na początku krótko omów wyniki zadania Feed Filter Challenge. Powiedz: „Zobaczyliśmy już, jak różne treści wpływają na nasze emocje. Teraz pójdziemy krok dalej. Nie chodzi tylko o to, co widzimy, ale też jak jest to zaprojektowane i dlaczego wciąż przewijamy ekran.” „Wiele platform wykorzystuje algorytmy, które działają jak niewidzialni architekci naszych feedów. Dziś sami staniemy się architektami informacji.” Rozdaj uczniom materiały „Algorithm Alley: Digital Feed Blueprints”. Każda grupa analizuje swój projekt feedu. Pytania do analizy Wyzwalacze przeciążenia informacyjnego • Które elementy powodują największy nadmiar informacji? (np. liczba postów, powiadomienia, nieskończone przewijanie) Mechanizmy doomscrollingu

	• Co sprawia, że użytkownicy zatrzymują się przy negatywnych treściach? (np. pilne wiadomości, emocjonalne nagłówki) Perspektywa platformy • Dlaczego platforma projektuje feed w taki sposób? (np. dłuższy czas korzystania, reklamy, zaangażowanie) Wpływ na użytkownika • Jak taki projekt może wpływać na zdrowie psychiczne i koncentrację? Zadanie projektowe Każda grupa ma zaproponować przeprojektowanie fragmentu feedu, aby: • był zdrowszy • mniej przytłaczający • mniej podatny na doomscrolling Uczniowie powinni wyjaśnić: dlaczego ich zmiany poprawią dobrostan cyfrowy użytkowników. Na zakończenie powiedz: „Skoro już wiecie, jak działają platformy, zastanówmy się, jak możecie zostać architektami własnego doświadczenia cyfrowego.”
Szczegółowe instrukcje	Feedback (7 minut) Każda grupa krótko prezentuje: • swoją analizę • pomysł na przeprojektowanie feedu Zachęcaj uczniów do konstruktywnej informacji zwrotnej. Przykładowe pytania: • „Podoba mi się wasz pomysł dotyczący _____. Jak wpłynęłoby to na zaangażowanie użytkowników?” • „Jakie trudności mogłyby pojawić się przy wprowadzaniu tej zmiany przez platformę?” Następnie rozdaj uczniom szablon „My Digital Wellness Plan”. Daj im 2–3 minuty, aby zapisali 3–4 konkretne strategie poprawy własnych nawyków cyfrowych.

Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5 minut) Poproś uczniów o indywidualną refleksję, korzystając z pytań z sekcji 10.3. Podkreśl ważną ideę: Dobrostan cyfrowy to proces wymagający samoświadomości i ciągłej refleksji. Powiedz: „Macie wpływ na swoje środowisko cyfrowe. Świadomie wybierając, co i jak konsumujecie w Internecie, możecie budować zdrowszą relację z technologią.” Zakończ krótkim przypomnieniem o znaczeniu dbania o siebie w świecie cyfrowym.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie mogą korzystać z sekcji „Doomscrolling” lub „Social Media” w aplikacji DigRight, gdzie spotykają postacie mające problemy z algorytmicznymi feedami i uczą się podejmować zdrowsze decyzje cyfrowe.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Dla uczniów z różnymi potrzebami edukacyjnymi można przygotować organizery graficzne do planu dobrostanu cyfrowego. - Zapewnij początki zdań pomagające w refleksji. - Uczniowie mogą przedstawić strategie w formie mapy myśli lub infografiki. - Uczniowie zaawansowani mogą badać algorytmy mediów społecznościowych lub pojęcie higieny informacyjnej i zaprezentować wyniki klasie.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Ocena kształtująca Nauczyciel obserwuje: • udział uczniów w dyskusjach • poziom krytycznego myślenia • analizę wyzwań cyfrowych Sprawdza również:

- odpowiedzi w zadaniu **Feed Filter Challenge**
- analize **Algorithm Alley**

Samoocena

Uczniowie analizują własne refleksje oraz plan **Digital Wellness Plan**, co pozwala ocenić ich zrozumienie tematu i gotowość do zmiany nawyków.

Ocena rówieśnicza

Podczas prezentacji uczniowie udzielają sobie informacji zwrotnej dotyczącej proponowanych strategii.

2 Narzędzia / przykłady

Lista obserwacyjna dla nauczyciela

Uczeń	Analizuje wpływ psychologiczny	Ocena czynników społecznych	Proponuje strategie	Krytycznie analizuje treści	Udziela konstruktywnej informacji
--------------	---------------------------------------	------------------------------------	----------------------------	------------------------------------	--

Wykorzystaj podczas:

- o dyskusji całej klasy
- o momentów dzielenia się pomysłami między uczniami (peer sharing)
- o pracy nad tworzeniem strategii

Na bieżąco zaznaczaj oznaki zrozumienia lub zaangażowania uczniów.

● Wykorzystuj do:

- o oceniania kształtującego

o identyfikowania uczniów, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia lub dalszej pracy o udzielania informacji zwrotnej w czasie lekcji lub po jej zakończeniu.

Digital wellness plan - ocena

Kryterium	4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt
Zrozumienie pojęć	jasne wyjaśnienie obu pojęć	drobne błędy	częściowe zrozumienie	brak zrozumienia
Refleksja osobista	konkretna i przemyślana	jasna	ogólna	brak
Strategie	3+ realistyczne	2–3 strategie	niejasne	brak
Wykonalność	realistyczne i skuteczne	raczej realistyczne	częściowo realistyczne	nierealistyczne

Skala oceniania:

- 18–20 punktów: Doskonałe zrozumienie koncepcji dobrostanu cyfrowego; dobrze opracowany, osobisty plan strategii.
- 14–17 punktów: Dobre zrozumienie tematu, z możliwością dalszego dopracowania strategii lub refleksji.
- 10–13 punktów: Częściowe zrozumienie; strategie wymagają dalszego rozwinięcia lub większego dopasowania do własnych potrzeb.
- Poniżej 10 punktów: Wymaga dodatkowego wsparcia lub ponownego omówienia kluczowych pojęć.

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

Instrukcja:

Poświęć kilka minut na spokojną refleksję nad tym, czego dziś się dowiedziałeś/dowiedziałas i co omawialiśmy podczas lekcji. Bądź szczerzy/szczera — ta refleksja jest przede wszystkim dla Ciebie (oraz dla nauczyciela, jeśli zechcesz się nią podzielić). Potraktuj to jako pierwszy krok do świadomego podejmowania własnych decyzji dotyczących korzystania z technologii cyfrowych.

- Co najbardziej zaskoczyło Cię w sposobie, w jaki platformy wpływają na Twoje przewijanie treści lub emocje?

- Jakie trudności możesz napotkać podczas stosowania strategii dobrostanu cyfrowego? Jak możesz je pokonać?

- W jaki sposób bardziej świadome korzystanie z Internetu może pomóc Ci w szkole, relacjach lub zdrowiu psychicznym?

Samoocena w grupie

Instrukcja:

Podczas pracy w grupie użyj tej listy kontrolnej. Bądź szczery/szczera – chodzi o **doskonalenie Waszych pomysłów i ich wpływ**.

Sprawdź swoje odpowiedzi:

Stwierdzenie	Tak	Nie
Zidentyfikowaliśmy funkcje powodujące przeciążenie informacyjne	☐	☐
Wyjaśniliśmy wpływ tych funkcji na emocje użytkownika	☐	☐
Nasze pomysły poprawiają dobrostan cyfrowy	☐	☐
Rozważyliśmy powody stosowania tych funkcji przez platformy	☐	☐
Nasze zmiany są realistyczne	☐	☐

Uwagi dla nauczyciela

Podczas lekcji obserwuj, czy uczniowie potrafią **łączyć projektowanie platform z ich wpływem psychologicznym**. Niektórzy mogą mieć trudności ze zrozumieniem działania algorytmów – warto używać prostych przykładów z codziennego życia.

Zachęcaj uczniów do tworzenia **konkretnych, osobistych strategii**, zamiast ogólnych pomysłów.

Pamiętaj również o możliwych reakcjach emocjonalnych – dla niektórych uczniów temat może być osobisty.

Podkreśl, że **dobrostan cyfrowy to proces**, a celem jest rozwijanie świadomości i zdrowszych nawyków, a nie ocenianie czy ograniczanie uczniów.

ZAŁĄCZNIK

My digital wellness plan

Mój Plan Cyfrowego Dobrostanu

Osobiste strategie dla zdrowszego, bardziej świadomego życia cyfrowego
(Inspirowane pracą w „Algorithm Alley”)

1. Czego nauczyłem się w Algorithm Alley:

Jedną rzecz, która szczególnie mnie zaskoczyła w tym, jak platformy są zaprojektowane, aby utrzymywać użytkowników online:

2. Co chcę zmienić w swoich własnych nawykach:

Oto kilka cyfrowych nawyków, które chcę poprawić:

- ---
- ---

Dlaczego?

- ☐ Aby być bardziej skupionym
- ☐ Aby zmniejszyć stres
- ☐ Aby mieć więcej wolnego czasu
- ☐ Inne:

3. Moje osobiste strategie dla cyfrowego dobrostanu:

Postaram się... (Wybierz 2 konkretne, realistyczne działania, które możesz wykonać)

1.

2.

4. Kiedy i jak będę się tego trzymać:

- Będę sprawdzać swoje postępy co: ☐ dzień ☐ tydzień ☐ inne:

- Będę korzystać z narzędzi lub przypomnień takich jak: _____
- Poproszę o wsparcie: _____

5. Moje zobowiązanie w jednym zdaniu:

Zobowiązuję się do podejmowania mądrzejszych wyborów cyfrowych, ponieważ...

Podpis: _____ **Data:** _____

Konspekt lekcji

Tytuł	Budowanie odporności cyfrowej: Zarządzanie emocjami w świecie online
Grupa wiekowa	15-17
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Uczniowie zrozumieją, w jaki sposób środowiska informacyjne online wpływają na ich emocje, uwagę i dobrostan. Krytycznie przeanalizują, jak algorytmy i elementy projektowe aplikacji promują doomscrolling i przetwarzanie informacyjne, a następnie przećwiczą strategie regulacji emocji, aby wzmocnić swoją odporność cyfrową.
Efekty	Uczniowie będą potrafili: • Zidentyfikować emocje i skutki psychologiczne związane z przetwarzaniem informacyjnym i doomscrollingiem. • Rozpoznać co najmniej dwa osobiste wyzwalacze emocjonalne i przeanalizować, w jaki sposób funkcje aplikacji (powiadomienia, nieskończone przewijanie, algorytmy) mogą nasilać te reakcje. • Przećwiczyć i opisać co najmniej dwie techniki regulacji emocji służące radzeniu sobie z cyfrowym stresem.
Potrzebne narzędzia i materiały	● Tablica lub rzutnik ● Markery / pisaki ● Arkusz „Sprawdzenie emocji cyfrowych” (Załącznik I) ● Wstępnie wydrukowane „Karty wyzwalaczy cyfrowych” i „Karty strategii odporności” (Załącznik II) ● Duże kartki / plakaty lub dostęp do cyfrowego płótna (Canva, Padlet, Jamboard) dla każdego ucznia/pary – do budowy własnego zestawu narzędzi ● Krótki klip wideo (30-sekundowy montaż pokazujący doomscrolling: https://www.youtube.com/shorts/8J5Zjq1tIRI?feature=share)

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (8 minut) ● Rozpocznij od wyświetlenia krótkiego wideo lub sekwencji obrazów pokazujących nieskończone przewijanie (np. podany link YouTube Shorts). - Następnie zapytaj: <i>„Pomyśl o sytuacji, kiedy spędziłeś dużo czasu online – scrollując media społecznościowe, oglądając filmy lub czytając newsy. Jak zmienił się Twój nastrój po tym, zwłaszcza jeśli natknąłeś się na przygnębiające treści lub poczułeś się przytłoczony?”</i> ● Daj chwilę na cichą refleksję, potem zaproś uczniów do podzielenia się uczuciami (np. „Czułem się zmęczony”, „Byłem zestresowany”, „Zrobiło mi się smutno”, „Zdenerwowałem się”). ● Podkreśl, że takie reakcje są normalne i dotyczą wielu osób. Wprowadź główne wyzwanie: „Internet jest niesamowity, ale może też być źródłem stresu – prowadzić do lęku, smutku czy złości, jeśli nie jesteśmy uważni”. ● Wspólnie zdefiniujcie cel lekcji: napisz na tablicy hasło „Budowanie odporności cyfrowej” i zapytaj: <i>„Co sprawiłoby, że czułbyś się bardziej panem swoich emocji w internecie?”</i> Zbierz 3–4 propozycje uczniów i podsumuj je w 3–4 wspólnych celach klasowych, np.: - o Rozpoznawać, jak treści online wpływają na moje emocje - o Nauczyć się strategii, by zachować spokój i koncentrację - o Lepiej zarządzać czasem spędzanym na scrollowaniu Zapisz lub wyświetl je jako „Nasze cele klasowe na dzisiaj”.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) ● Rozdaj arkusz „Sprawdzenie emocji cyfrowych” (lub wyświetl pytania, niech uczniowie zapiszą odpowiedzi w zeszytach). - Poproś o indywidualną, cichą refleksję: <i>„Jakie konkretne treści online lub interakcje w mediach społecznościowych sprawiają, że czujesz się zestresowany, smutny, zły lub niespokojny?”</i> oraz <i>„Kiedy najczęściej czujesz się przytłoczony informacjami lub masz ochotę na doomscrolling?”</i>

	● Podziel uczniów na grupy 4-osobowe. Niech skategoryzują wyzwacze (np. posty z porównaniami, złe newsy, negatywne komentarze, ciągłe powiadomienia, kłótnie online). Każda grupa wybiera i podpisuje 2–3 najczęstsze wyzwacze, a potem zapisuje je na tablicy. ● Przeprowadź dyskusję klasową: <i>„Dlaczego te wyzwacze tak często się pojawiają?”</i>. Kieruj refleksją na elementy projektowe aplikacji. Pytaj: <i>o „Co sprawia, że scrollujesz dalej, mimo że czujesz się coraz gorzej?”</i> <i>o „Które funkcje aplikacji zostały zaprojektowane, by przyciągać Cię z powrotem?”</i> <i>o „Jak powiadomienia lub rekomendacje wpływają na Twój nastrój?”</i> ● Podsumuj kluczowe pojęcia: nieskończone przewijanie (infinite scroll), powiadomienia, pętle nagród, algorytmy – łącząc je z przetwarzaniem informacyjnym i doomscrollingiem.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (25 minut) ● Uczniowie pracują w parach lub małych grupach. Rozdaj zestawy „Kart wyzwaczy cyfrowych” i „Kart strategii odporności”. Dla każdej karty wyzwacza uczniowie wybierają pasującą kartę strategii, która ich zdaniem pomoże opanować dany wyzwacz. Kategoryzują strategie w trzech poziomach: - o Przygotowanie do scrollowania (Pre-Scroll Prep) – strategia przed wejściem w wyzwacz (np. ustawienie timera przed otwarciem mediów, jeśli wyzwacz to „nuda i bezmyślne scrollowanie”). - o Reakcja w trakcie (In-the-Moment Move) – strategia podczas spotkania z wyzwaczem (np. głębokie oddychanie przy „kłótniach online”). - o Regeneracja po scrollowaniu (Post-Scroll Recovery) – strategia po wyjściu z wyzwacza (np. rozmowa z przyjacielem po smutku wywołanym „idealnymi żywotami”). Zachęcaj do dyskusji: dlaczego dana strategia lepiej pasuje do konkretnego wyzwacza. ● Następnie każdy uczeń wybiera 3 wyzwacze, które go najbardziej dotyczą (może wykorzystać karty z 7.2 lub puste karty).

	Na arkuszu „Mój zestaw odporności cyfrowej” zapisuje (lub wpisuje cyfrowo) dopasowane strategie dla każdego z trzech poziomów. Dodaje też: - o Jedną zmianę nawyku / ustawienia aplikacji (np. wyłączenie powiadomień push, ograniczenie czasu na „Dla Ciebie”, planowanie przerw offline). - o Krótki komentarz: „Ta strategia pomaga, ponieważ...” ● Chodź po sali i upewnij się, że uczniowie potrafią uzasadnić każdy dobór. ● Na koniec każdy uczeń wybiera jedną strategię z zestawu, którą przetestuje w ciągu najbliższych 48 godzin jako osobisty eksperyment.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) ● Uczniowie tworzą nowe pary. Każdy dzieli się jednym wyzwalaczem emocjonalnym i jedną strategią (najlepiej tą, którą zamierza przetestować w ciągu 48 h). Krótko wyjaśnia, dlaczego wierzy, że ta strategia zadziała i jak łączy się z konkretnym nawykiem lub elementem projektowym aplikacji. ● Partner udziela informacji zwrotnej w ramce: - o „Widzę, że...” (mocne strony) - o „Byłoby jeszcze lepiej, gdyby...” (mała sugestia lub alternatywa) - o „Ja też mógłbym spróbować...” (opcjonalnie – wspólny wątek lub inspiracja) Zachęcaj do krótkich, życzliwych i konkretnych komentarzy (bez oceniania czy osobistych opinii).
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (7 minut) ● Rozdaj każdemu uczniowi bilet wyjściowy „3-2-1” (Załącznik III). Uczniowie indywidualnie odpowiadają: • 3 rzeczy, których nauczyłem się o zarządzaniu emocjami lub wyzwalaczami online • 2 strategie, które uznałem za najbardziej pomocne • 1 działanie, które podejmę w ciągu najbliższych 48 godzin, by wzmocnić swoją odporność cyfrową • sprawdzenie emoji

	● Chętni mogą podzielić się jednym wnioskiem lub „następnym krokiem” na głos. Podkreśl, że celem jest świadomość i rozwój, a nie perfekcja. ● Zbierz bilety wyjściowe – posłużą jako ocena i inspiracja do kolejnych lekcji. ● Zakończ: „Przez najbliższe 48 godzin wypróbujecie wybraną strategię. Na następnej lekcji zaczniemy od refleksji: co zadziało, co nie i jak wpłynęło to na Wasze emocje lub koncentrację.”
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie są zachęceni do korzystania z aplikacji DigRight w domu. Scenariusze z wahaniami nastroju pomogą zaobserwować związek między nawykami cyfrowymi a stanem emocjonalnym. Konkretnie sytuacje w aplikacji pokazują postacie przeżywające cyfrowy stres – uczniowie mogą wybierać reakcje regulujące emocje z własnego „Planu odporności cyfrowej”.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Pozwól na różne formy wyrażania emocji i strategii: pisanie, rysowanie, wykresy emoji, narzędzia cyfrowe. - Arkusz „Sprawdzenie emocji cyfrowych” z emoji wspiera uczniów wzrokowców lub z ograniczonym słownictwem emocjonalnym. - Daj możliwość pominięcia lub anonimizacji osobistych przykładów. Zapewnij cichą przestrzeń do refleksji. - Uwzględnij różnice kulturowe w wyrażaniu emocji – niektórzy wolą prywatność, inni otwartą dyskusję. Normalizuj obie formy. - Podaj początki zdań: „Gdy widzę ___ online, czuję ___, bo...”. - Uproszczone zestawy kart lub gotowe przykłady dla uczniów potrzebujących wsparcia. - Włącz opcje speech-to-text, odczyt na głos, tablice wspólne (Padlet, Mentimeter). - Twórz spokojną, nieoceniającą atmosferę. Podkreślaj, że reakcje emocjonalne na treści online są normalne. - Daj opcję „pass” – pominięcia mówienia lub anonimowego wkładu (karteczki, Padlet). - Zapewnij kącik cichej refleksji lub krótką przerwę oddechową dla przebudźcowanych. - Nie naciskaj na ujawnianie osobistych historii – skup się na wzorcach. - Modeluj walidację uczuć: „To zrozumiałe, że czujesz się tak, gdy...”, zamiast oceniania. - Dla uczniów z trudnościami w czytaniu/pisaniu – proste początki zdań: „Czuję ___, gdy...” lub „Jedna rzecz, która mi pomaga, to...”. - Używaj neutralnych, inkluzywnych przykładów. Unikaj idiomów kulturowo specyficznych. - Zapraszaj dobrowolne przykłady z różnych kontekstów.

	- Bądź uważny na ton klasy – jeśli napięcie rośnie, zrób krótkie ćwiczenie oddechowe. - Normalizuj podatność na emocje – możesz podzielić się lekkim osobistym przykładem („Czasem zauważam, że robię się niespokojny po zbyt wielu newsach”).												
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Ocena kształtująca przez całą lekcję: obserwacja udziału w dyskusjach i burzy mózgów. Nauczyciel notuje, czy uczniowie: - o trafnie identyfikują emocje i wyzwalacze, - o rozpoznają funkcje projektowe nasilające emocje, - o odpowiednio łączą strategie z wyzwalaczami, - o wykazują empatię i bogate słownictwo emocjonalne. Ocena rówieśnicza w 7.4 – uczniowie używają trzyczęściowej ramki do wspierających, konkretnych komentarzy. Samoocena poprzez bilet wyjściowy „3-2-1” oraz sekcję refleksyjną w zestawie odporności cyfrowej – dokumentują zrozumienie i plan 48-godzinny testu strategii.												
2 Narzędzia / przykłady Plan strategii dobrostanu cyfrowego Cel: Ocenić jakość indywidualnego zestawu odporności cyfrowej (główne zadanie lekcji). <table><tr><th>Kryterium</th><th>Doskonale (3 pkt)</th><th>Dobrze (2 pkt)</th><th>Rozwija się (1 pkt)</th></tr><tr><td>Wybór strategii warstwowych</td><td>Wyraźnie wyjaśnia, jak wyzwalacze wpływają na nastrój i jak strategie pomagają regulować emocje.</td><td>Częściowo łączy wyzwalacze ze strategiami, ale wyjaśnienie jest ogólne.</td><td>Słabe lub brak powiązania między wyzwalaczami a strategiami.</td></tr><tr><td>Uzasadnienie wyboru strategii</td><td>Łączy emocje z konkretnymi funkcjami cyfrowymi lub nawykami, które je nasilają.</td><td>Częściowo wskazuje na funkcje/nawyki, ale powiązanie jest luźne.</td><td>Brak lub bardzo ogólne uzasadnienie.</td></tr></table>		Kryterium	Doskonale (3 pkt)	Dobrze (2 pkt)	Rozwija się (1 pkt)	Wybór strategii warstwowych	Wyraźnie wyjaśnia, jak wyzwalacze wpływają na nastrój i jak strategie pomagają regulować emocje.	Częściowo łączy wyzwalacze ze strategiami, ale wyjaśnienie jest ogólne.	Słabe lub brak powiązania między wyzwalaczami a strategiami.	Uzasadnienie wyboru strategii	Łączy emocje z konkretnymi funkcjami cyfrowymi lub nawykami, które je nasilają.	Częściowo wskazuje na funkcje/nawyki, ale powiązanie jest luźne.	Brak lub bardzo ogólne uzasadnienie.
Kryterium	Doskonale (3 pkt)	Dobrze (2 pkt)	Rozwija się (1 pkt)										
Wybór strategii warstwowych	Wyraźnie wyjaśnia, jak wyzwalacze wpływają na nastrój i jak strategie pomagają regulować emocje.	Częściowo łączy wyzwalacze ze strategiami, ale wyjaśnienie jest ogólne.	Słabe lub brak powiązania między wyzwalaczami a strategiami.										
Uzasadnienie wyboru strategii	Łączy emocje z konkretnymi funkcjami cyfrowymi lub nawykami, które je nasilają.	Częściowo wskazuje na funkcje/nawyki, ale powiązanie jest luźne.	Brak lub bardzo ogólne uzasadnienie.										

Realność i
praktyczność
zestawu

Strategie konkretne,
wykonalne i dobrze
dopasowane do życia
ucznia.

Strategie w większości
realne, ale wymagają
dopracowania.

Strategie mało
konkretne lub
nierealistyczne.

Refleksja
metacognitywna

Głęboko ocenia, jak
strategie mogą działać i
planuje ich dostosowanie
w przyszłości.

Pokazuje pewną
refleksję, ale bez
wyraźnego planu
adaptacji.

Minimalna lub brak
refleksji.

Interpretacja punktacji:

- 10–12 pkt (Doskonale): Głębokie zrozumienie emocjonalne i krytyczne, realistyczne strategie, wyraźne dowody refleksji i rozwoju.
- 7–9 pkt (Dobrze): Solidne zrozumienie, praktyczne strategie, ale refleksja mogłaby być głębsza.
- 4–6 pkt (Częściowo): Ograniczone zrozumienie, niejasne strategie, minimalna refleksja.
- 0–3 pkt (Wymaga wsparcia): Niekompletne zrozumienie, brak lub nieodpowiednie strategie.

3 Pytania refleksyjne dla uczniów

Bilet wyjściowy (koniec 7.5)

Instrukcje: Poświęć kilka minut na szczerą refleksję nad tym, co dziś odkryłeś. To tylko dla Ciebie (i nauczyciela, jeśli chcesz się podzielić). To pierwszy krok do prawdziwego panowania nad swoimi wyborami cyfrowymi.

3 rzeczy, których nauczyłem się o moich emocjach lub wyzwaniach online:

• _____ • _____ • _____

2 strategie, które uznałem za najbardziej pomocne:

• _____ • _____

1 działanie, które podejmę w ciągu najbliższych 48 godzin:

• _____

Sprawdzenie emoji:

- Jak teraz czuję się wobec swoich nawyków online?: 😊 / 😐 / 😞
- Po wypróbowaniu strategii chcę czuć się: 😊 / 😐 / 😞

4 Szablony oceny rówieśniczej / samooceny (informacja zwrotna rówieśnicza)

Jak zacząć

Informacja zwrotna

Widzę, że...

Byłoby jeszcze lepiej, gdyby...

Ja też mógłbym spróbować...

Początki zdań:

- „Widzę dowody, że dodałeś/aś ____, co pokazuje świadomość...”
- „Byłoby jeszcze lepiej, gdybyś spróbował/a ____, żeby zmniejszyć stres lub przeładowanie.”
- „Ja też mógłbym spróbować ____, bo...”

Szybka samoocena

Instrukcje: Przeczytaj każde stwierdzenie i szczerze zaznacz ✓ / ✗ lub dodaj krótki komentarz na podstawie Twojego zrozumienia i wysiłku podjętego na lekcji.

Stwierdzenie

Odpowiedź (✓ / ✗ lub krótki komentarz)

Zidentyfikowałem/am co najmniej jeden wyzwalacz emocjonalny.

Powiązałem/am go z konkretną funkcją aplikacji lub nawykiem.

Dobrałem/am użyteczną strategię do każdej fazy.

Potrafię wyjaśnić, dlaczego moja strategia może mi pomóc lepiej się czuć.

Zaplanowałem/am małą zmianę, którą mogę wypróbować w ciągu 48 godzin.

Uwagi dla nauczyciela

- Prezentuj emocje cyfrowe jako powszechne i możliwe do opanowania. Podkreślaj rozwój i samoregulację, a nie „dobre vs złe” emocje.
- Modeluj empatię i ciekawość – potwierdzaj uczucia bez analizowania czy oceniania. Pytaj metacognitywnie: „Co zauważyłeś/aś w swoich reakcjach?”, a nie „Dlaczego tak się czułeś/aś?”.
- Buduj zaufanie od początku (poufność, szacunek, brak przymusu do dzielenia się). Niech ujawnianie emocji będzie krótkie, rozmowę przekierowuj na strategię i umiejętności.
- Proś o łączenie emocji z elementami projektowymi („Co sprawiło, że scrollowałeś dalej?”) i własnymi wyborami („Co możesz zmienić następnym razem?”).
- Kolejna lekcja zaczyna się od krótkiego debriefingu 48-godzinnego testu: „Która strategia zadziałała najlepiej i dlaczego?”.
- Po lekcji zanotuj trendy emocjonalne lub powtarzające się wyzwacze – posłużą do planowania kolejnych zajęć o dobrostanie cyfrowym lub świadomości projektowania aplikacji.

Załącznik I

Sprawdzenie emocji cyfrowych

Imię: _____

Data: _____

Instrukcje: Pomyśl o swoich ostatnich doświadczeniach online – media społecznościowe, filmy, czaty, newsy. Zaznacz emocje, które najczęściej odczuwałeś/aś i oceń ich siłę w skali **1 (bardzo słaba) – 5 (bardzo silna)**. Następnie opisz, jakie treści lub sytuacje je wyzwały.

Część 1: Moje emocje online (Zaznacz wszystkie, które do Ciebie pasują, lub dorysuj własną emotikonę!)

Emocja	Jak czułem/am się ostatnio? (✓)	Skala (1–5)	Co najczęściej wyzwała to uczucie u mnie online?
 Spokojny / zrelaksowany			
 Podekscytowany / szczęśliwy			
 Znużony / obojętny			
 Zdezorientowany / przytłoczony			
 Niepokojny / zestresowany			
 Zły / sfrustrowany			
 Smutny / przygnębiony			
 Zszokowany / przestraszony			
 Wyczerpany / zmęczony			

Wskazówka: Nie ma „dobrych” ani „złych” uczuć. Chodzi o zauważenie wzorców.

Część 2: Pytania refleksyjne

1. Które emocje pojawiają się najczęściej lub są najsilniejsze, gdy korzystam z Internetu?

2. Jakie treści, aplikacje lub aktywności najczęściej je wywołują?

3. Jak te emocje wpływają na Twoje zachowanie podczas scrollowania? (np. zostajesz dłużej, wychodzisz, wdajesz się w kłótnie, porównujesz się itp.)

Część 3: Opcjonalnie - wizualizacja

Narysuj, pokoloruj lub zaznacz swój obecny nastrój online na poniższej skali:



(Zakreśl lub pokoloruj ten, który najlepiej oddaje Twój stan teraz.)

Załącznik II

Karty

Karty wyzwaczy cyfrowych

- Widzenie idealnych żyć w mediach społecznościowych
- Ciągłe powiadomienia o złych newsach
- Kłótnie online
- Presja na natychmiastową odpowiedź
- Powiadomienia późno w nocy
- Nuda i bezmyślne scrollowanie
- Strach przed pominięciem (FOMO)



- Porównywanie lajków/obserwujących
- Negatywne lub krytyczne komentarze
- Czytanie treści silnie emocjonalnie obciążających
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Karty strategii odporności

- Weź 5 głębokich oddechów
- Odłóż telefon na 15 minut w innym pokoju
- Posłuchaj podnoszącej na duchu muzyki
- Porozmawiaj z zaufaną osobą
- Ustaw dzienny limit czasu na aplikację
- Aktywnie szukaj pozytywnych treści
- Wyjdź na krótki spacer
- Zapisz, co czujesz
- Wycisz lub przestań obserwować wyzwalające negatywne uczucia konta
- Wyłącz niepotrzebne powiadomienia
- Zastąp scrollowanie sensownym nawykiem (np. czytanie książki)
- Zrób krótką medytację lub ćwiczenie uważności
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Załącznik III

Mój zestaw odporności cyfrowej

Instrukcje Korzystając z kart wyzwaczy i strategii, wybierz trzy sytuacje lub emocje, które najbardziej Cię dotyczą online. Zapisz dopasowane strategie dla każdej z trzech faz:

- Przygotowanie do scrollowania
- Reakcja w trakcie scrollowania
- Regeneracja po scrollowaniu

Dodaj jedną realną zmianę nawyku lub ustawienia aplikacji. Na koniec wybierz jedną strategię do przetestowania w ciągu 48 godzin i opisz, jak będzie wyglądał sukces.

Część A – Moje 3 najważniejsze wyzwacze i strategie

Wyzwalacz (Co najczęściej Lp. wywołuje stres lub przeładowanie?)	Przygotowanie do scrollowania	Reakcja w trakcie scrollowania	Regeneracja po scrollowaniu
1			
2			
3			

Część B – Moja zmiana nawyku / ustawienia

 Zmienię: _____

 Dlaczego to pomoże: _____

Część C – 48-godzinny test strategii

Mój wyzwalacz	Strategia, którą przetestuję	Kiedy / gdzie będę ją stosować	Jak poznam, że pomaga (mój znak sukcesu)
------------------	---------------------------------	-----------------------------------	---

Refleksja (po teście)

- Jak stosowanie strategii wpłynęło na mój stres, koncentrację lub emocje?

- Czy będę dalej z niej korzystać? Co ewentualnie zmienię?

Konspekt lekcji

Tytuł	Obywatelstwo cyfrowe: Edukacja medialna i wąska perspektywa online
Grupa wiekowa	16-18
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Uczniowie przeanalizują społeczne i polityczne konsekwencje przetładowania informacyjnego (information overload) oraz doomscrollingu. Oceniają, w jaki sposób te zachowania mogą wpływać na opinię publiczną i zaangażowanie obywatelskie. Lekcja ma zmotywować uczniów do rozwijania zaawansowanych umiejętności edukacji medialnej, aby stali się bardziej odpowiedzialnymi konsumentami informacji online.
Efekty	Uczniowie będą potrafili: ● Zidentyfikować, w jaki sposób różne źródła online mogą prezentować ograniczone lub jednostronne spojrzenie na informacje. ● Ocenić wiarygodność oraz potencjalne uprzedzenia różnych źródeł wiadomości online i mediów społecznościowych. ● Opracować strategie celowego urozmaicenia konsumowanych informacji i poszukiwania różnych perspektyw.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Markery / pisaki - Materiał case study: „Analiza wiadomości online – ‘Przebudowa parku w centrum miasta’” (dostępny na wspólnym ekranie lub na indywidualnych urządzeniach) - Komputery z dostępem do Internetu (do researchu)

	- Arkusz roboczy „Budowanie zrównoważonego kanału informacyjnego” (Załącznik I)
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (8 minut) - Szybkie głosowanie: <i>„Gdzie ostatnim razem dowiedzieliście się o czymś ważnym co się wydarzyło? – TikTok, Instagram, YouTube, strona informacyjna, telewizja, znajomi/rodzina?”</i> → Wniosek: większość informacji zaczyna się w mediach społecznościowych. Na tablicy 1–2 wnioski: „Większość z nas zaczyna od social mediów → feed kształtuje to, co widzimy jako pierwsze”. - Trzy zasady pracy (zapisujemy na tablicy, szybkie kciuki w górę na zgodę): 1. Słucham, żeby zrozumieć, a nie żeby udowodnić sobie, że mam rację. 2. Używam dowodów, nie atakuję rozmówcy. 3. Jeśli się z kimś nie zgadzam, robię to z szacunkiem – unikam stereotypowych założeń. - Cel lekcji → każdy dostaje karteczkę samoprzylepną: <i>„Napisz jedną rzecz, którą chcesz dzisiaj nauczyć się lub zmienić w swoich nawykach informacyjnych”.</i> Przykłady na tablicy: „szybciej zauważać stronniczość”, „sprawdzać wiarygodność”, „widzieć więcej niż jedną stronę”, „rozszerzyć źródła”. - Uczniowie przyklejają karteczki → nauczyciel grupuje je w 2–3 cele klasowe (np. Oceniać wiarygodność, Poszerzać perspektywy, Zmniejszać automatyczne scrollowanie). - Wspólnie wybieramy po jednym prostym wskaźniku sukcesu na ten tydzień (widoczne przez całą lekcję i follow-up): • Poszerzanie perspektyw → Dodać 1 nowe wiarygodne źródło o innej perspektywie do feedu. • Ocena wiarygodności → Zastosować 3 pytania kontrolne (Kto? Jak? Dlaczego?) do 2 materiałów. • Zmniejszenie auto-scrollowania → Otworzyć co najmniej 1 źródło bezpośrednio zanim udostępnię. - Przejście: <i>„Zaraz przeanalizujecie krótki przypadek za pomocą mini-checklisty bias / wiarygodność. Kierujcie się naszymi celami klasowymi.”</i>

Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) - Grupy 4-osobowe. Udostępniamy case study „Analiza wiadomości online”. - Krótka instrukcja: „<i>Będziecie badać posty / newsy, korzystając z pytań kierujących w materiale</i>”. Przypominamy cele klasowe. - Każda grupa wymyśla jedno dodatkowe pytanie badawcze (np. „Czego tu brakuje?”, „Kto zyskuje, jeśli w to uwierzę?”). - Uczniowie notują na arkuszu: • Wskaźniki biasu → emocjonalne/ładujące słowa, jednostronne sformułowania, przesada • Czynniki wiarygodności → autor/źródło podane? dowody? można sprawdzić krzyżowo? • • Luki perspektywiczne → jakich głosów brakuje? (np. tylko jedna strona polityczna, brak eksperta, brak głosu mieszkańców) - Każda grupa dzieli się jednym zauważonym wskaźnikiem biasu i jednym pytaniem wiarygodnościowym → nauczyciel zapisuje 2–3 przykłady na tablicy. Łączymy z wskaźnikami sukcesu z 7.1: „<i>Jak te wzorce odnoszą się do naszych ustalonych wskaźników?</i>”
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (15 minut) Pytanie wprowadzające: <i>„Pomyśl o ostatnich 10 postach / nagłówkach, które widziałeś online. Skąd pochodziły? Jakie perspektywy dominowały?”</i> Uczniowie (indywidualnie lub w grupach) zapisują: • 3–4 najczęściej używane źródła • Zauważają, czy źródła są podobne (ta sama strona polityczna, kraj, styl) Rozdajemy arkusz <i>„Budowanie zrównoważonego kanału informacyjnego” (Załącznik I) z kategoriami:</i>

	• Keep – które źródła zaufane i chcę zachować? • Add – jakie nowe źródła poszerzą moją perspektywę? (międzynarodowe, fact-checkerzy, inne poglądy) • Limit – które źródła dodają przetłumaczenie, negatywność, bias i chcę je ograniczyć? Na szablonie: jeden konkretny cel na ten tydzień + jedna przewidywana trudność. Przykłady: Cel: „Sprawdzić raz BBC World w tym tygodniu” / „Obserwować 1 konto fact-checkingowe” Trudność: „Łatwiej po prostu scrollować TikToka” / „Znajomi udostępniają tendencyjne linki” Jeśli zabraknie czasu → zadanie domowe.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (7 minut) W parach uczniowie dzielą się dwiema rzeczami z planu: 1. Jedno nowe źródło dodane do poszerzenia perspektywy 2. Jedna trudność, której się spodziewają Partner odpowiada w formule: „Widzę, że...” (mocna strona) „Byłoby jeszcze lepiej, gdyby...” (sugestia) Na zakończenie 2–3 chętnych dzieli się ciekawym pomysłem („Jaki pomysł z planu kolegi/koleżanki powinien usłyszeć reszta klasy?”)
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (7 minut) Exit Ticket (3–2–1 + Emoji Check): • 3 wnioski dotyczące newsów online / biasu / manipulacji z dzisiaj... • 2 osobiste działania, które podejmę, żeby poszerzyć perspektywę / poprawić feed... • 1 pytanie, które wciąż mam...

	Emoji Check: Teraz mój feed sprawia, że czuję się: 😊 / 😐 / 😞 Po wypróbowaniu strategii chcę czuć się bardziej: 😊 / 😐 / 😞 Opcjonalne rozszerzenie: uczniowie zapisują jeden cel na najbliższe 48 h + jedna możliwa trudność. Zamknięcie: „Spójrzcie na nasze wspólne wskaźniki sukcesu. Przez najbliższe dwa dni testujcie swój plan. Na następnej lekcji zaczniemy od szybkiego debriefingu: co zadziałało, co nie, co dalej.”
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie są zachęceni do korzystania z aplikacji DigRight w domu – mogą przejść przez różne budynki, wypróbować różne reakcje na scenariusze, otrzymać feedback i reflektować nad swoim dobrostanem cyfrowym.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Elastyczne punkty wejścia: uczniowie, dla których tematy polityczne są zbyt obciążające emocjonalnie, mogą analizować mniej spolaryzowane tematy (nauka, ekologia, lokalne wydarzenia). - Uprozczone materiały: krótsze posty / mniej pozycji w narzędziu „Analiza wiadomości online”. - Początki zdań: „Ten post może być tendencyjny, ponieważ...”, „Brakuje tu perspektywy...”, „To źródło wydaje się wiarygodne, bo...”. - Narzędzia wspomagające: czytnik ekranu, wysoki kontrast, przyjazne dla dysleksji fonty, czytanie w parach. - Elastyczne formy prezentacji planu feedu: tekst, infografika, mapa myśli. - Bezpieczeństwo emocjonalne: podkreślamy, że celem jest świadomość, a nie ocenianie czy spieranie się. - Alternatywy refleksji: nagranie głosowe, punkty zamiast długich zdań.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny - Obserwacja dyskusji grupowych (7.2–7.3) – lista kontrolna Korzystaj z listy kontrolnej obserwacji podczas etapów 7.2 i 7.3, aby odnotować zaangażowanie uczniów. Zwróć uwagę nie tylko na końcowy produkt, ale przede wszystkim na dowody rozumowania i docieklivości, np.: uczeń identyfikuje wskaźniki stronniczości i wyjaśnia, dlaczego mają znaczenie, uczeń ocenia wiarygodność, odwołując się do źródła, dowodów lub celu przekazu, uczeń zauważa luki perspektywiczne i zastanawia się nad tym, jakich głosów / perspektyw brakuje, uczeń potrafi

wyrazić, w jaki sposób informacje mogą powodować stres, polaryzację lub manipulację.

- Obserwacja informacji zwrotnej rówieśniczej (7.4)

Obserwuj, w jaki sposób uczniowie przedstawiają swoje plany i udzielają feedbacku. Oceń ich zdolność do:

- jasnego wyjaśnienia własnych strategii,
- przemyślanego i konstruktywnego oceniania pomysłów kolegów / koleżanek.

- Samoocena (7.5) – zarówno poznawcza, jak i emocjonalna

Pytania dotyczą zarówno uczenia się poznawczego (*Jakie wnioski na temat stronniczości / wiarygodności wyniosłem/am?*), jak i refleksji psychologicznej (*Jak mój feed wpływa na moje samopoczucie? W jaki sposób wybrane strategie mogą zmniejszyć stres lub poczucie manipulacji?*).

- Follow-up na następnej lekcji:

W parach uczniowie omawiają (debriefują) swoje 48-godzinne testowanie strategii, odpowiadając na pytania:

„Co zadziałało? Co nie zadziałało? Jaki będzie mój następny krok?”

Oceń zdolność uczniów do:

- monitorowania własnych działań,
- dostosowywania strategii,
- utrzymywania zmian w czasie → jest to kluczowy wskaźnik rozwoju dobrostanu cyfrowego.

2 Narzędzia / przykłady

- Lista kontrolna obserwacji (prosta tabela ✓ / ✗)

- Skala postępu uczenia się (3 / 2 / 1 pkt w czterech kategoriach: zrozumienie krytyczne, wgląd emocjonalny, działanie strategiczne, refleksja nad wpływem)
- Exit Ticket 3-2-1 + Emoji
- Szybka samoocena (✓/✗ dla 5 stwierdzeń)

2 Narzędzia / przykłady

- Lista kontrolna obserwacji (prosta tabela ✓ / ✗)

Cel: Pomóc nauczycielowi śledzić zaangażowanie uczniów oraz progres podczas dyskusji klasowych, pracy indywidualnej i w parach. Skupiamy się nie tylko na samym udziale, ale przede wszystkim na dowodach rozumowania i refleksji.

Sposób użycia listy kontrolnej: Korzystaj z niej nieformalnie, chodząc po sali podczas zajęć lub obserwując prezentacje i dzielenie się w parach. Wystarczy prosty znak ✓ (tak, widoczne) lub ✗ (niezauważone / brak dowodów) w odpowiednich kolumnach – to wystarczy, by szybko ocenić sytuację, udzielić informacji zwrotnej lub zdecydować o interwencji.

Imię ucznia	Identifies Bias Indicators	Ocenia wiarygodność źródła (Kto? Jak? Dlaczego?)	Zauważa luki perspektywiczne	Wyjaśnia możliwe skutki (stres, polaryzacja, manipulacja)	Wnosi wkład do planu zrównoważonego feedu

Jak korzystać z listy kontrolnej:

- Używaj podczas:
 - dyskusji klasowych
 - momentów dzielenia się w parach
 - pracy nad tworzeniem strategii
- Zaznaczaj dowody zrozumienia lub zaangażowania na bieżąco.
- Wykorzystuj do:
 - oceny kształtującej
 - identyfikacji uczniów, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia lub follow-upu
 - udzielania informacji zwrotnej w czasie rzeczywistym lub po lekcji

- Skala postępu uczenia się

Instrukcje: Użyj tej skali po zakończeniu lekcji (na podstawie Exit Ticket + wybranej strategii). Jest to szybkie, kształtujące narzędzie do sprawdzenia ogólnego zrozumienia, refleksji i realności proponowanych strategii. Oceniaj każde kryterium na podstawie dowodów z zajęć i biletu

wyjściowego. Wyniki pomogą zidentyfikować uczniów pewnych siebie oraz tych, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia podczas debriefingu 48-godzinnego testu strategii na następnej lekcji.

Kryterium	dobrze (3 pkt)	W procesie (2 pkt)	Wymaga wsparcia (1 pt)
Myślenie krytyczne	Wyraźnie identyfikuje stronniczość, wiarygodność i luki perspektywiczne; wyjaśnia, jak manipulacja lub przetwarzanie informacyjne może zniekształcać rozumienie.	Zauważa niektóre problemy stronniczości / wiarygodności, wyjaśnienia są częściowe lub ogólne.	Minimalna świadomość Brak lub bardzo małe zrozumienie tematu.
Wgląd emocjonalny i psychologiczny	Zastanawia się nad tym, jak nawyki feedu wpływają na emocje (stres, lęk, polaryzacja); rozpoznaje manipulację lub wyzwacze emocjonalne.	Zauważa niektóre skutki emocjonalne, ale brakuje głębi lub powiązania z zachowaniem.	Brak lub bardzo mało refleksji nad wpływem emocjonalnym / psychologicznym.
Działanie strategiczne	Proponuje 2 lub więcej konkretnych, realistycznych strategii zmniejszających przetwarzanie i promujących świadome konsumowanie treści.	Proponuje 1–2 strategię, które są w miarę realne lub dość ogólne.	Strategie niejasne, nierealistyczne lub w ogóle ich brak.
Refleksja	Pokazuje świadomość, jak działają strategie; dostosowuje lub udoskonala działania na podstawie wyników lub feedbacku.	Refleksja nad sukcesem / porażką, ale bez wyraźnego dostosowania.	Minimalna lub żadna refleksja nad efektami lub zmianami.

Interpretacja punktacji:

- **10–12 pkt (Doskonale):** Mocne zrozumienie, głęboka refleksja, realistyczne i skuteczne strategie; wyraźne dowody na dostosowywanie się.
- **7–9 pkt (Dobrze):** Solidne zrozumienie, pewna refleksja emocjonalna, strategie w większości praktyczne, ale wymagające dopracowania.
- **4–6 pkt (Częściowo):** Ograniczone zrozumienie; wgląd emocjonalny lub strategie słabo rozwinięte.
- **0–3 pkt (Wymaga wsparcia):** Minimalne zrozumienie lub refleksja; strategie nierealistyczne lub nieobecne.

Uwaga dla nauczyciela:

Wykorzystaj wyniki do udzielenia informacji zwrotnej ukierunkowanej na rozwój (np. w schemacie: Glow – Grow – Next Step) oraz do wskazania uczniów, którzy potrzebują dodatkowego wsparcia podczas debriefingu 48-godzinnego testu strategii na następnej lekcji.

10.3 Refleksja dla ucznia

Exit Ticket (koniec etapu 7.5)

Instrukcje: Poświęć kilka minut na szczere i przemyślane podsumowanie tego, co dzisiaj odkryłeś/aś. To tylko dla Ciebie (i dla nauczyciela, jeśli chcesz). Traktuj to jako pierwszy krok do prawdziwego przejścia kontroli nad swoimi wyborami cyfrowymi.

3 wnioski na temat stronniczości, wiarygodności lub manipulacji, które wyniosłem/am dzisiaj:

- _____
- _____
- _____

2 działania, które podejmę, aby poszerzyć swoje perspektywy lub poprawić swój feed:

- _____
- _____

1 pytanie, które wciąż mam:

- _____

Sprawdzenie emoji:

- Teraz mój feed sprawia, że czuję się: 😊 / 😐 / 😞
- Po wypróbowaniu mojej strategii chcę czuć się bardziej: 😊 / 😐 / 😞

10.4 Ocena rówieśnicza / samoocena

Szybka samoocena

Instrukcje: Przeczytaj każde stwierdzenie poniżej i szczerze zaznacz ✓ (tak) / ✗ (nie) lub dodaj krótki komentarz na podstawie Twojego zrozumienia i wysiłku włożonego podczas tej lekcji.

Stwierdzenie	Odpowiedź ✓/✗ / Krótki komentarz
Zidentyfikowałem/am dzisiaj co najmniej jeden wskaźnik stroniczości.	
Oceniłem/am wiarygodność co najmniej jednego źródła (Kto? Jak? Dlaczego?).	
Dodałem/am lub zaplanowałem/am dodać co najmniej jedno nowe wiarygodne źródło do mojego feedu.	
Wiem już w jaki sposób mój feed wpływa na mój nastrój lub poziom stresu	

Moja strategia może pomóc mi czuć się mniej przetadowanym / mniej manipulowanym, ponieważ...	
Uwagi dla nauczyciela	- Prezentujemy lekcję jako wzmocnienie (empowerment), a nie cenzurę. - Media literacy to nie tylko fakty – to także zauważanie, jak informacje wpływają na nasze emocje. - Skupiamy się na rozumowaniu, nie na opiniach. - Normalizujemy uczucie bycia manipulowanym lub zestresowanym – świadomość to pierwszy krok do odzyskania kontroli. - Kolejna lekcja zaczyna się od 5-minutowego debriefingu 48 h → zamyka pętlę samoregulowanego uczenia się.

ZAŁĄCZNIK I

Budowanie zrównoważonego feedu

Instrukcje:

1. Wypisz źródła, z których naprawdę korzystasz.
2. Szybko oceń je pod kątem wiarygodności, emocjonalnego oddziaływania i różnorodności perspektyw.
3. Przeprojektuj swój feed (Zachowaj / Dodaj / Ogranicz) i podaj powody.
4. Ustal mały plan działania na najbliższe 48 godzin.

Krok 1: Moje obecne źródła

Wypisz 2–3 źródła wiadomości lub informacji, z których korzystasz najczęściej (np. konkretne konta w mediach społecznościowych, strony informacyjne, kanały YouTube, influencerzy).

Źródło / Kanał / Konto	Rodzaj (social media, strona internetowa, influencer, itp.)	Dlaczego korzystam z niego tak często
------------------------	---	---------------------------------------

Krok 2:

Szybka ocena źródeł (zakreśl 1–5 i dodaj notatkę)

1 = niski 5 = wysoki

Źródło	Wiarygodność (Kto/Jak/Dlaczego)	Siła emocjonalnego przyciągania (clickbait?oburzenie?)	Różnorodność perspektyw (różne strony?)	Refleksja

Wskazówka: Wysoka siła emocjonalnego oddziaływania (4–5) nie zawsze jest zła – po prostu zauważ to.

Krok 3: Budowanie zrównoważonego feedu

Kategoria	Przykłady / konta	Dlaczego je wybrałem/am (jaki wpływ mają na mnie?)	Możliwa stronniczość / wyzwalacz

			emocjonalny – do obserwacji
Zachowaj (wiarygodne, rzetelne, wciąż wartościowe)			
Dodaj (nowe źródła poszerzające perspektywy)			
Ogranicz / Usuń (źródła powodujące przeładowanie lub stres)			

Krok 4: Szybka refleksja

- Teraz mój feed w większości sprawia, że czuję się: 😊 / 😐 / 😞
- Jeden znak manipulacji, na który będę zwracać uwagę (np. „rage bait”, mylące miniaturki):

- Po 48 godzinach chcę czuć się bardziej: 😊 / 😐 / 😞 — ponieważ _____

Krok 5: 48-godzinny test

Cel: Wypróbuj jedną strategię z przeprojektowanego feedu przez dwa dni. Zauważaj wyzwacze, emocje i co się zmienia.

Mój plan

Strategia, którą będę testować: _____

Kiedy / gdzie będę ją stosować: _____

Gdy zauważę (wyzwalacz): _____

Wtedy zrobię (reakcja strategiczna): _____

Data i czas	Wyzwalacz (co skłoniło mnie do scrolowania)	Jak się czułem/am (😊 / 😐 / 😞)	Czy użyłem/am wypracowanej strategii(✓/X)	Co wydarzyło się po 5 minutach?	Jak się czułem/am po użyciu strategii
Przykład: Pon 19:30	Przeglądanie TikToka	😊	✓	Poszedłem/poszłam na spacer	Odczułem/am spokój

Następna lekcja: Debriefing w parach

- Co zadziałało najlepiej? _____
- Co nie zadziałało? _____
- Jak to wpłynęło na mój poziom stresu? _____
- Czego użyję inaczej następnym razem? _____

Konspekt lekcji

Tytuł	Cyfrowe głosy: wykorzystywanie storytellingu do wywierania wpływu
Grupa wiekowa	16-18
Czas trwania lekcji	50 minut
Cel lekcji	Uczniowie przeanalizują, w jaki sposób platformy cyfrowe mogą być wykorzystywane nie tylko do konsumpcji treści, ale także jako skuteczne narzędzia rzecznicstwa i pozytywnej zmiany społecznej. W grupach stworzą krótki projekt opowieści cyfrowej (np. storyboard do filmu, szkic infografiki lub serię postów w mediach społecznościowych), który będzie dotyczył wybranego aspektu dobrostanu cyfrowego lub przeciwdziałania negatywnym zjawiskom online. Uczniowie zobaczą siebie jako aktywnych i etycznych obywateli cyfrowych, którzy potrafią kształtować przestrzeń internetową poprzez wiarygodne, wspierające i inspirujące historie.
Efekty	Uczeń będzie potrafił: • Określać i analizować, jak storytelling cyfrowy może promować pozytywne przekazy i przeciwdziałać szkodliwym trendom internetowym. • Rozpoznawać kluczowe elementy odpowiedzialnej i etycznej komunikacji online, takie jak szacunek, rzetelność informacji i zgoda. • Tworzyć jasny i spójny przekaz dla projektu rzeczniczego dotyczącego dobrostanu cyfrowego. • Zaprojektować i przygotować szkic krótkiej formy storytellingu cyfrowego skutecznie przekazującej wybraną wiadomość.
Potrzebne narzędzia i materiały	Tablica lub projektor. Komputery z dostępem do Internetu. Markery lub długopisy. Przykłady kampanii i historii rzeczniczych online (materiały dla nauczyciela, Infografika).

	Duże arkusze papieru/plakaty, kolorowe markery lub kredki (do tworzenia storyboardów lub szkiców infografik) albo dostęp do prostych narzędzi cyfrowych (np. Google Slides, Canva w podstawowej wersji).
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (7 minut) 1. Rozpocznij od pytania: „Spędziliśmy dużo czasu rozmawiając o wyzwaniach związanych z byciem online: przeciążeniu informacyjnym, doomscrollingu czy presji społecznej. A co, jeśli moglibyśmy wykorzystać te same platformy do tworzenia pozytywnych zmian? Jakich przekazów Waszym zdaniem najbardziej brakuje dziś w Internecie?” Daj uczniom chwilę na zastanowienie się, a następnie poproś kilka osób o podzielenie się pomysłami. Zapisz wybrane odpowiedzi na tablicy (np. „więcej życzliwości”, „rozwiązań problemów”, „inspirujących historii”, „prawdziwych doświadczeń”). 2. Zapisz na tablicy: „Co sprawia, że przekaz cyfrowy jest skuteczny?” Przeprowadź burzę mózgów - krótkie pomysły (np. jasny przekaz, emocje, szczerowość, kreatywność, wiarygodność, szacunek). Podsumuj 4–5 najczęściej pojawiających się odpowiedzi i powiedz: „To będą nasze wspólne kryteria sukcesu podczas dzisiejszego tworzenia własnych historii.” 3. Wprowadź pojęcie storytellingu cyfrowego, wyjaśniając je jako: „Wykorzystywanie kreatywnych formatów cyfrowych, takich jak krótkie filmy, infografiki czy kampanie w mediach społecznościowych, aby przekazywać ważne treści i inspirować do działania.” 4. Wspólnie określcie cel lekcji, pytając: „Biorąc pod uwagę nasze rozmowy, co chcielibyście osiągnąć lub umieć zrobić po zakończeniu tej lekcji? Jakiego pozytywnego wpływu online chcielibyście nauczyć się wywierać?” Wysłuchaj odpowiedzi uczniów. 5. Następnie podsumuj: „Świetnie! Naszym celem jest dziś wyjście poza rolę biernych odbiorców treści. Zastanowimy się, jak stać się aktywnymi twórcami pozytywnego wpływu online, wykorzystując storytelling cyfrowy do promowania

	dobrostanu cyfrowego i budowania lepszego środowiska internetowego.”
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Zaprezentuj 2–3 krótkie, angażujące przykłady kampanii lub historii rzeczniczych online. Przykład 1 Pokaż krótki film dotyczący przeciążenia informacyjnego: https://youtube.com/shorts/Yhf46e4o8Ec?si=o5vNQgkOGz0zUJkd Następnie zadaj pytania: • Jaki przekaz niesie ten materiał? (Korzyści płynące z odłączania się od sieci). • Kto jest jego odbiorcą? (Nastolatki, osoby czujące się przytłoczone). • Co sprawia, że jest skuteczny? (Kontrast wizualny, problem bliski odbiorcy, proste rozwiązanie, chwytliwy hashtag). • Jak się czujesz po obejrzeniu tego materiału w porównaniu z typowym doomscrollingiem? Przykład 2 Zaprezentuj infografikę DigRight. Następnie zapytaj: • Jaki przekaz niesie ta infografika? (Znaczenie weryfikowania informacji i walki z dezinformacją). • Kto jest jej odbiorcą? (Każdy użytkownik Internetu, szczególnie osoby szybko udostępniające treści). • Co czyni ją skuteczną? (Jasne instrukcje, atrakcyjność wizualna, odniesienie do realnego problemu). • Jak się czujesz w porównaniu z doświadczeniem doomscrollingu? Przeprowadź dyskusję klasową dotyczącą tego, w jaki sposób te przykłady oferują inne doświadczenia niż doomscrolling i jak wykorzystują storytelling do wywierania pozytywnego wpływu. Zachęć uczniów do refleksji nad tym, jak media cyfrowe mogą służyć czynieniu dobra.

Szczegółowe instrukcje

Zadanie główne (25 minut)

1. Podziel uczniów na grupy czteroosobowe.
2. Każda grupa wybiera jedno wyzwanie związane z dobrostanem cyfrowym, np.:
 - nadmierny czas spędzany przed ekranem,
 - porównywanie się z innymi online,
 - dezinformację,
 - negatywne zachowania w sieci.
3. Zadaniem grupy jest stworzenie szkicu krótkiego materiału rzeczniczego.

Przed rozpoczęciem pracy grupy powinny omówić:

- Jaką kwestię lub wartość chcemy podkreślić?
 - Kim są nasi odbiorcy?
 - Jaki format najlepiej pasuje do naszego przekazu?
4. Udostępnij materiały plastyczne lub proste narzędzia cyfrowe.
 5. Krąż między grupami, odpowiadaj na pytania i pomagaj im utrzymać koncentrację na jasnym oraz pozytywnym przekazie.

Opcja A: Koncepcja krótkiego filmu (Storyboard)

Materiały: papier/plakat, markery lub program do prezentacji.

Zadanie: stworzenie storyboardu składającego się z 3–5 kadrów.

Dla każdego kadru grupa powinna:

- wykonać szkic wizualizacji,
- opisać krótko akcję,
- zapisać tekst pojawiający się na ekranie,
- zanotować pomysły na dźwięk (muzyka, narracja, efekty dźwiękowe, dialogi),
- pokazać problem, rozwiązanie i wezwanie do działania.

Opcja B: Szkic infografiki

Materiały: papier/plakat lub narzędzie cyfrowe.

Zadanie:

- stworzyć tytuł,
- wyznaczyć 3–4 główne sekcje,
- dodać fakty/statystyki (mogą być przykładowe),
- dodać ikony i krótkie objaśnienia,
- umieścić wyraźne wezwanie do działania,
- zadbać o logiczny układ treści.

Opcja C: Kampania w mediach społecznościowych

Materiały: papier lub wspólny dokument.

Zadanie: opracować serię 3–5 powiązanych postów.

Każdy post powinien zawierać:

	• treść wpisu, • opis grafiki lub filmu, • odpowiednie emotikony, • 2–3 hashtagi, • element spójnej historii prowadzącej do wezwania do działania.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (10 minut) 1. Każda grupa prezentuje swój projekt. 2. Grupa przedstawia: • „Nasz przekaz dotyczy...” • „Chcemy, aby odbiorcy poczuli lub pomyśleli...” 3. Po prezentacji dwie osoby dają krótką informację zwrotną: Najsilniejszy element: Co było najbardziej przekonujące lub inspirujące? Byłoby jeszcze lepiej, gdyby... Jedna konkretna sugestia ulepszenia. 1. Opcjonalnie uczniowie mogą przekazywać informację zwrotną pisemnie lub za pomocą Padleta. 2. Następnie każda grupa przez minutę omawia: • Jakie uwagi były najbardziej wartościowe? • Co zmienilibyśmy, gdybyśmy mieli więcej czasu?
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5 minut) 1. Rozdaj każdemu uczniowi kartę refleksji „3-2-1” (Załącznik I). 2. Uczniowie indywidualnie odpowiadają na pytania: • 3 rzeczy, których nauczyłem/am się o wykorzystywaniu swojego głosu online. • 2 sposoby, w jakie moja grupa współpracowała lub ulepszyła przekaz. • 1 pytanie dotyczące wywierania pozytywnego wpływu w sieci. 3. Zbierz karty jako formę oceny. 4. Zaproś 2–3 ochotników do podzielenia się najważniejszym wnioskiem. Na zakończenie powiedz: „Wasze głosy mają znaczenie. Odpowiedzialne i refleksyjne tworzenie treści pomaga uczynić przestrzeń internetową bardziej wartościową i przyjazną.” 5. Zachęć uczniów do udostępnienia swoich projektów w bezpiecznej przestrzeni szkolnej (Padlet, blog klasowy, cyfrowa tablica projektów).

Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie są zachęceni do korzystania z aplikacji DigRight w domu w celu utrwalenia wiedzy. Scenariusze przedstawione w aplikacji mogą stanowić inspirację do tworzenia własnych historii cyfrowych dotyczących uzależnienia od technologii i dobrostanu cyfrowego oraz promowania pozytywnych nawyków cyfrowych wśród rówieśników.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	1. Przygotuj listę potencjalnych tematów związanych z pozytywnym dobrostanem cyfrowym. 2. Pozwól uczniom zdecydować, jak publiczny będzie ich projekt rzeczniczy (np. tylko dla klasy, anonimowo, pod nazwą grupy). Uczniowie mogą tworzyć materiały w formie pisemnej, wizualnej, dźwiękowej lub łączącej różne media, aby mogli swobodnie wyrażać swoje pomysły. 3. Uczniom mniej pewnym siebie podczas wystąpień publicznych zaproponuj alternatywne formy prezentacji, takie jak wcześniej nagrane notatki głosowe, ilustrowane storyboardy lub pisemne opisy zamiast prezentacji ustnej. 4. Zachęcaj uczniów do wykorzystywania różnych języków, symboli i odniesień kulturowych odzwierciedlających ich tożsamość. Wielojęzyczne podpisy lub dwujęzyczne opowieści wzmacniają inkluzywność i autentyczność przekazu. 5. Unikaj tematów, które mogą wywoływać dyskomfort lub stres. Proponuj alternatywne obszary działań rzeczniczych, takie jak życzliwość, zrównoważony rozwój czy empatia online. Przypomnij uczniom, że dzielenie się osobistymi historiami jest dobrowolne. Zapewnij możliwość „rezygnacji” z publicznego udostępniania swojej pracy. 6. Przygotuj przykładowe szablony, początki zdań lub organizery graficzne dla grup potrzebujących większego wsparcia (np. „Nasz przekaz dotyczy...”, „Chcemy, aby odbiorcy poczuli...”). Zapewnij dodatkowy czas lub wsparcie nauczyciela grupom mającym trudności ze współpracą lub podejmowaniem decyzji. 7. Zapewnij wszystkim uczniom dostęp do materiałów, umożliwiając korzystanie z narzędzi cyfrowych (np. Canva, Padlet, pisanie głosowe, funkcje zamiany tekstu na mowę). Oferuj materiały o wysokim kontraście, napisy oraz wersje drukowane dostosowane do różnorodnych potrzeb edukacyjnych.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Ocena kształtująca będzie opierać się na obserwacji zaangażowania uczniów podczas dyskusji oraz na ocenie przygotowanego projektu cyfrowego pod

kątem jasności przekazu, świadomości grupy odbiorców, kreatywności i adekwatności wybranego formatu.

Samoocena zostanie przeprowadzona za pomocą kart refleksji „3-2-1”, które pozwolą sprawdzić stopień osiągnięcia efektów uczenia się oraz poziom zaangażowania uczniów w tworzenie pozytywnych treści cyfrowych.

Ocena koleżeńska będzie opierać się na informacjach zwrotnych udzielanych i otrzymywanych przez uczniów zgodnie ze wspólnie opracowanymi kryteriami sukcesu, stworzonymi w punkcie 7.1 i dopracowanymi w punkcie 7.3 (jasność przekazu, autentyczność, oddziaływanie emocjonalne, wiarygodność i szacunek).

2 Narzędzia / przykłady

Kampania Rzecznicza / Historie Cyfrowe – Arkusz Oceny Pracy Grupy

Cel:

Wykorzystaj poniższą listę kontrolną do obserwacji pracy każdej grupy podczas etapu tworzenia projektu oraz jego prezentacji.

Członkowie grupy: _____

Format projektu rzeczniczego (A–C): _____

Wybrany temat: _____

Kryterium	3 punkty	2 punkty	1 punkt	wynik
Współpraca	Wszyscy członkowie grupy aktywnie i z szacunkiem uczestniczą w pracy. Grupa sprawiedliwie omawia pomysły i uwzględnia różnorodne perspektywy.	Udział członków grupy jest nierównomierny. Dyskusja lub wspólne podejmowanie decyzji są ograniczone.	Minimalna współpraca lub wyraźnie nierówny udział członków grupy.	_/3
Proces twórczy i rozwiązywanie problemów	Grupa wykazuje inicjatywę, eksperymentuje z pomysłami i elastycznie dostosowuje rozwiązania. Wprowadza przemyślane modyfikacje podczas pracy.	Widoczne są pewne przejawy kreatywności, jednak poprawki i adaptacje są ograniczone.	Grupa realizuje jedynie podstawowe instrukcje, bez własnej inicjatywy twórczej.	_/3

Jasność przekazu i projektu	Przekaz jest autentyczny, spójny i angażujący emocjonalnie. Zawiera wyraźne wezwanie do działania.	Przekaz jest w miarę zrozumiały, lecz wymaga dopracowania celu lub tonu komunikacji.	Przekaz jest niejasny, niespójny lub trudno zrozumiały.	_/3
Świadomość etyczna i krytyczne myślenie	Grupa wykazuje zrozumienie kwestii wiarygodności, zgody oraz odpowiedzialnego obywatelstwa cyfrowego. Krytycznie analizuje wpływ treści online.	Świadomość etyczna jest częściowa lub stosowana niesystematycznie.	Niewielka świadomość zasad etycznych i odpowiedzialności cyfrowej.	_/3
Wpływ i proces uczenia się	Grupa w sposób przemyślany analizuje przebieg pracy, jej efekty oraz współpracę. Proponuje konkretne usprawnienia.	Występuje pewna refleksja, ale ma głównie charakter opisowy.	Minimalna refleksja lub brak świadomości możliwości dalszego rozwoju.	_/3

Łączna liczba punktów: ____ /15

Skala oceniania

- **13–15 pkt (Bardzo dobrze):** wysoki poziom współpracy i kreatywności; jasny, etyczny przekaz oraz pogłębiona refleksja.
- **10–12 pkt (Dobrze):** solidna praca zespołowa i czytelny przekaz; widoczna refleksja i świadomość aspektów etycznych.

- **6–9 pkt (Częściowe osiągnięcie celów):** podstawowy przekaz i ograniczona refleksja nad procesem pracy.
- **0–5 pkt (Wymaga wsparcia):** minimalna współpraca lub niewystarczająca świadomość etyczna.

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

1. W jaki sposób tworzenie pozytywnych treści może zmienić Twoją własną relację z internetem?
2. Jaką odpowiedzialność ponosimy za udostępnianie pozytywnych lub konstruktywnych treści w sieci?

4 Szablony oceny koleżeńskiej/samooceny

Lista kontrolna samooceny

Instrukcja:

Skorzystaj z tej listy kontrolnej, aby zastanowić się nad tym, czego nauczyłeś(-aś) się podczas dzisiejszej lekcji o **cyfrowym storytellingu na rzecz rzecznictwa i działań społecznych**. Pomyśl, jak dobrze zrozumiałeś(-aś) omawiane zagadnienia, jaki był Twój wkład w pracę grupy oraz co chciałbyś(-abyś) zgłębić w przyszłości.

Zaznacz swoją odpowiedź:

Stwierdzenie	Tak	Częściowo	Nie
Wniosłem(-am) pomysły i słuchałem(-am) innych.			
Pomagałem(-am) grupie podejmować decyzje z szacunkiem dla innych.			
Zastosowałem(-am) nasze kryteria sukcesu do przygotowanego przekazu.			

Korzystałem(-am) z kryteriów sukcesu podczas tworzenia naszej historii.			
Zastanowiłem(-am) się, jak nasz przekaz może wpłynąć na innych.			
Tworząc treści, uwzględniłem(-am) dokładność informacji, szacunek oraz prywatność.			
Jaki był dziś mój najważniejszy moment uczenia się?			
Czego chciałbym(-abym) dowiedzieć się więcej w przyszłości?			

Uwagi dla nauczyciela

1. Przedstaw zajęcia jako kreatywną i możliwość wyrażania własnego głosu, a nie jako wyzwanie techniczne związane z projektowaniem. Podkreślaj znaczenie jasnego przekazu, empatii i autentyczności bardziej niż perfekcyjnego wyglądu materiałów.
2. Modeluj postawę ciekawości. Traktuj każdy projekt uczniowski jako wartościowy sposób wyrażenia własnej perspektywy, niezależnie od poziomu dopracowania czy kompetencji językowych autorów. Podkreślaj, że działania rzecznicze mogą być niewielkie, osobiste i jednocześnie pozytywnie wpływać na otoczenie.

3. Przypominaj uczniom, że odpowiedzialny storytelling obejmuje poszanowanie prywatności, uzyskiwanie zgody oraz dbanie o rzetelność informacji. Zachęcaj ich do zastanowienia się, czy wykorzystane zdjęcia, nazwiska lub cytaty należą do nich albo zostały użyte za zgodą właścicieli.
4. Podczas dyskusji zwracaj uwagę na to, że algorytmy i mechanizmy zwiększające zaangażowanie użytkowników często promują treści sensacyjne lub negatywne. Wykorzystaj tę obserwację, aby wzmacniać rolę uczniów jako **świadomych i etycznych obywateli cyfrowych**, którzy mogą konstruktywnie kształtować przestrzeń internetową.
5. Doceniaj współpracę, komunikację i elastyczność w działaniu w takim samym stopniu jak efekt końcowy. Zadawaj pytania wspierające refleksję, takie jak:
 - „W jaki sposób wasza grupa zdecydowała, co warto uwzględnić w projekcie?”
 - „Co sprawiło, że wasz przekaz wydaje się autentyczny?”
6. Rozważ umożliwienie grupom dopracowania swoich projektów po otrzymaniu informacji zwrotnej. Jako działanie rozszerzające można zaproponować publikację prac na szkolnym Padlecie, blogu wewnętrznym lub podczas cyfrowej wystawy, zawsze z zachowaniem zasad moderacji i uzyskaniem odpowiednich zgód.
7. Po zakończeniu lekcji zanotuj, które tematy lub problemy najbardziej zainteresowały uczniów. Wnioski te mogą pomóc w planowaniu kolejnych zajęć dotyczących empatii, dezinformacji lub obywatelskiego zaangażowania w środowisku cyfrowym.

Załącznik I

Bilet wyjścia 3-2-1

Instrukcja: Uzupełnij poniższe punkty, aby zastanowić się nad dzisiejszą lekcją.

3 rzeczy, których nauczyłem(-am) się o korzystaniu z własnego głosu w Internecie:

1. _____
2. _____
3. _____

2 przykłady dobrej współpracy lub ulepszenia przekazu:

1. _____
2. _____

1 pytanie lub refleksja, które mam na temat wywierania pozytywnego wpływu w Internecie:

1. _____