

Konspekt lekcji

Tytuł	Czatowanie online: ryzyko wirtualnych relacji
Grupa wiekowa	14-16
Czas trwania lekcji	45-50 minut
Cel lekcji	Uczniowie dowiedzą się, dlaczego rozmawianie z osobami, których nigdy nie spotkali osobiście, może być jednocześnie pociągające i ryzykowne. Nauczą się rozpoznawać czerwone flagi w rozmowach online, rozwiną empatię wobec osób szukających przyjaźni w Internecie i przećwiczą bezpieczne nawyki podczas korzystania z platform takich jak Discord, Roblox czy Fortnite.
Efekty	• rozpoznawanie zagrożeń związanych z anonimowymi lub wyłącznie wirtualnymi relacjami • rozróżnianie bezpiecznych i niebezpiecznych zachowań w komunikacji online • ćwiczenie strategii bezpieczniejszego komunikowania się w sieci
Potrzebne narzędzia i materiały	- Ołówki / długopisy - Kartki A4 - Wydrukowana lista kontrolna (format A8) - Prezentacja PowerPoint lub wizualizacje kluczowych punktów - Komputer i rzutnik - Dostęp do Internetu (do odtworzenia klipu wideo)
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5–10 minut) Zapytaj uczniów: „Czy kiedykolwiek rozmawialiście w Internecie z kimś, kogo nie znacie w prawdziwym życiu? Na jakich aplikacjach lub platformach?”

	Wymień znane przykłady: Roblox, czat głosowy w Fortnite, Discord, Instagram DM-y, serwery gamingowe. Odtwórz film „Teen Voices: Who You're Talking to Online” (Common Sense Education). Uczniowie szybko rysują schemat, w jaki sposób zazwyczaj zaczyna się i rozwija rozmowa z nieznajomym. Krótką dyskusja klasowa: „Jak przyjazna rozmowa na Discordzie lub Robloxie może z czasem stać się ryzykowna?” Przedstaw cel zajęć: Dzisiaj przyjrzymy się, dlaczego takie rozmowy są ekscytujące, kiedy mogą przekroczyć granicę i jak można się w Internecie chronić.
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (5-10 minut) Uczniowie w parach lub trójkach omawiają pytania: • Co obcy ludzie mówią, żeby wzbudzić zaufanie? • Dlaczego niektórzy chętnie dzielą się osobistymi informacjami z kimś, kogo nigdy nie widzieli na żywo? • Jakie sygnały powinny wzbudzić niepokój (czerwone flagi)? Zachęć do myślenia o manipulacyjnych zachowaniach: -oferowanie prezentów, -zbyt szybka bliskość emocjonalna, -prośenie o zachowanie tajemnicy. Każda grupa zapisuje 3 ostrzegawcze sygnały i je prezentuje. Nauczyciel zapisuje je na tablicy i łączy z realnymi przykładami (Snapchat, Discord itp.)

Szczegółowe instrukcje

Zadanie główne (20-25 min)

Rozdaj kartki A4. Uczniowie dzielą kartkę na dwie kolumny:

LEWA strona: „Dlaczego ludzie czatują z nieznajomymi w Internecie?” (przykłady: wspólne zainteresowania w Robloxie, szukanie teammate’ów w Fortnite, nuda, samotność)

PRAWA strona: „Co może pójść nie tak?” (przykłady: fałszywa tożsamość, manipulacja emocjonalna, grooming, oszustwa)

Następnie rozdaj **listę kontrolną** (A8) z pytaniami do samooceny:

- Czy naprawdę wiem, z kim rozmawiam?
- Czy prosili, żebym nikomu o naszej rozmowie nie mówił?
- Czy denerwują się / obrażają, gdy nie odpisuję od razu?
- Czy chcą przenieść rozmowę na inną platformę?
- Czy wysyłają wiadomości, które są zbyt osobiste lub sprawiają, że czuję się nieswojo?
- Czy oferowali prezenty, tokeny, skórki, dostęp do czegoś ekskluzywnego?
- Czy prosili o zdjęcia, filmy, dane osobowe?
- Czy są starsi lub nie chcą pokazać prawdziwej twarzy / tożsamości?
- Czy czuję się zdenerwowany / pod presją podczas rozmowy z nimi?

Opcjonalne początki zdań do wskazówek zapewniających bezpieczeństwo:

- „Jeśli ktoś, kogo nie znam, prosi o rozmowę na priv, powinienem...”
- „Zanim zaufam komuś w Internecie, muszę...”

	• „Jednym ze sposobów, by być bezpieczniejszym na Robloxie lub Discordzie, jest...” • „Jeśli rozmowa zaczyna być dziwna lub natarczywa, zrobię...” • „Mogę się chronić, robiąc...” Uczniowie zaznaczają jedną pozycję, która ich niepokoi lub wydaje się znajoma. Na odwrocie kartki piszą krótką radę, jaką daliby młodszemu kuzynowi, koledze lub rodzeństwu, które czatuje z nieznajomymi w grach lub mediach społecznościowych.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) Każda grupa przedstawia jedną przyczynę, dla której ktoś zaczyna czatować z nieznajomym oraz jedno ryzyko, które ich zaskoczyło lub zaniepokoiło. Nauczyciel zbiera odpowiedzi na tablicy → dyskusja klasowa. Pytanie kluczowe: „Czy można cieszyć się czatowaniem online i jednocześnie być bezpiecznym?” Proponowane techniki: wyłączenie DM-ów, używanie pseudonimów, zgłaszanie podejrzanych zachowań, rozmowa z zaufanym dorosłym. Zachęć do szacunku wobec pomysłów kolegów.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5-10 minut) Uczniowie dokończają zdania: • Jedna rzecz, której dzisiaj się nauczyłem... • Jeden nawyk lub zasada, którą chcę stosować w Internecie... • Jeden sygnał, na który będę zwracać uwagę przy nowych rozmowach... Zakończenie: Czatowanie online może być fajne, ale nigdy nie powinno sprawiać, że czujesz strach, musisz coś ukrywać albo ktoś Tobą kontroluje.

Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie mogą przejść moduł „Social Media & Online Chatting” w aplikacji DigRight jako przygotowanie przed lekcją. Nauczyciel może udostępnić link przez system informacji ucznia lub na wcześniejszych zajęciach.
Wskazówki dot. włączenia i dostosowań	Pozwól wybierać: pisanie lub rysowanie odpowiedzi Daj gotowe początki zdań Użyj kart wizualnych z czerwonymi flagami Daj możliwość nieangażowania się w dyskusję osobom, które miały trudne doświadczenia. Przykłady czerwonych flag w czatowaniu online: • Prośba o zachowanie rozmowy w tajemnicy przed rodziną / przyjaciółmi • Szybkie proponowanie przejścia na prywatną aplikację (WhatsApp, Telegram itp.) • Złość / obrażanie się, gdy nie odpisujesz szybko • Wysyłanie zbyt osobistych lub niestosownych wiadomości • Prośzenie o zdjęcia, filmy, prawdziwe imię, lokalizację, numer telefonu • Oferowanie wirtualnych prezentów (skórki, tokeny, waluta w grze) w zamian za uwagę lub przysługi • Odmawianie pokazania twarzy lub podania prawdziwych informacji o sobie • Wywoływanie poczucia winy, niepokoju, presji
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Obserwacja nauczyciela (uczestnictwo, umiejętność rozpoznawania ryzyka), zebranie dwukolumnowych kartek i odpowiedzi z listy kontrolnej. Szukaj: refleksji osobistej, poprawnego wskazywania czerwonych flag, realistycznych propozycji bezpiecznych zachowań. 2 Narzędzia / Lista obserwacyjna dla nauczyciela: • Dzieli się osobistymi przemyśleniami / doświadczeniami • Rozpoznaje sygnały ostrzegawcze • Analizuje wypowiedzi kolegów

- Proponuje realistyczną strategię bezpieczeństwa
- Rozpoznaje moment, gdy rozmowa staje się emocjonalnie przytłaczająca

Lista kontrolna:

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Zaznacz, co dotyczy Ciebie:

- ☐ Wiem, jak chronić swoje dane na Discordzie / Robloxie
- ☐ Ktoś nieznajomy prosił mnie o rozmowę na priv
- ☐ Używam ustawień prywatności / blokowania / wyciszania
- ☐ Chcę lepiej rozpoznawać czerwone flagi
- ☐ Potrafię wyjaśnić, co sprawia, że czat z nieznajomym jest ryzykowny
- ☐ Zauważam, kiedy czatowanie zaczyna mnie emocjonalnie męczyć
- ☐ Mam pomysł, jak zachować kontrolę nad sobą w Internecie

3 Pytania do refleksji dla uczniów:

Dlaczego ludzie otwierają się przed nieznajomymi w Internecie?

Co powiedziałbym/przyjaciółce, który/a czuje presję w trakcie rozmowy online?

Jakie jedno działanie mogę podjąć już dzisiaj, żeby czuć się bardziej panem/panią sytuacji w sieci?

Uwagi dla nauczyciela

- Korzystaj z popularnych platform (Roblox, Discord, Fortnite), aby przykłady były bliskie uczniom i aktualne.
- Pozostawaj spokojny/a i nienarzucający/a ocen, gdy omawiane są tematy manipulacji, groomingu czy wywierania presji.
- Bądź dostępny/a dla uczniów, którzy chcieliby porozmawiać na osobności lub czują się zaniepokojeni.
- Podkreślaj bezpieczeństwo, ale nigdy nie wywołuj wstydu.

Konspekt lekcji

Tytuł	Równowaga między czatowaniem online a relacjami w świecie rzeczywistym.
Grupa wiekowa	12-14
Czas trwania lekcji	45-50 minut
Cel lekcji	Uczniowie zrozumieją, czym jest uzależnienie od czatowania online i relacji wirtualnych, rozpoznają jego poznawcze, społeczne i emocjonalne skutki oraz przećwiczą strategie budowania zdrowych nawyków cyfrowych. Analizując sytuacje z życia codziennego i zastanawiając się nad własnym korzystaniem z ekranów, rozwiną umiejętność krytycznego myślenia, współpracy i samoregulacji – oraz zastosują zdobytą wiedzę, współtworząc i uzasadniając wspólny klasowy kodeks dobrostanu cyfrowego.
Efekty	• Wskazuje co najmniej trzy oznaki niezdrowego korzystania z czatów online. • Wyjaśnia dwie osobiste strategie zapobiegania nadmiernemu uzależnieniu od relacji wirtualnych. • Współtworzy klasowy „kodeks dobrostanu cyfrowego” i uzasadnia jego zasady.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Projektor lub tablica - Wydrukowane karty z opisami sytuacji - Karteczki samoprzylepne i markery - Karta pracy „Moja mapa relacji cyfrowych” (lub papier A3) - Minutnik lub zegar klasowy - Opcjonalnie: aplikacja DigRight do pracy po lekcji

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (10 minut) Zapytaj uczniów: „Ile wiadomości wysłałeś/wysłałaś wczoraj?” Poproś o podniesienie ręki: • 0–20 • 21–50 • 51+ Następnie zapytaj: „Dlaczego tak dużo piszemy?” Zapisz odpowiedzi na tablicy: nawyk, zabawa, nuda, FOMO (lęk przed pominięciem), „wyrzut dopaminy” itp. Przeczytaj na głos krótką historię: „Jest 23:30. Tomek nadal pisze na czacie grupowym. Wie, że jutro ma sprawdzian, ale chce utrzymać streak (serię). Następnego dnia jest zmęczony, zapomina pracy domowej i czuje niepokój. Sytuacja powtarza się.” Zapytaj: • Co czuje Tomek? • Dlaczego tak trudno mu przestać? Podsumowanie: „Dziś zastanowimy się, kiedy czatowanie pomaga, a kiedy szkodzi – i jak zachować nad tym kontrolę.”
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Uczniowie pracują w parach. Otrzymują karty z opisami sytuacji, np.: „Zostaje online do 2:00 w nocy, by rozmawiać z przyjaciółmi z gry z innego kraju.” „Czuje niepokój, gdy nikt nie odpowiada na czacie grupowym w ciągu kilku minut.” „Usuwa wiadomości, by ukryć rozmowy online przed rodzicami lub znajomymi.” Dyskusja w parach: • Dlaczego ta osoba może tak się zachowywać? • Czy przyczyna jest emocjonalna, związana z projektem platformy czy środowiskowa?

	Każda para zapisuje wnioski na karteczkach i przypina je pod trzema kategoriami na tablicy: • Czynniki psychologiczne (np. samotność) • Projekt platformy (np. streaki, powiadomienia) • Czynniki środowiskowe (np. brak zasad w domu) Klasa omawia najczęstsze przyczyny i odnosi je do własnych doświadczeń.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (15 minut) Uczniowie pracują w grupach 4-osobowych. Tworzą Mapę Relacji Cyfrowych dla fikcyjnego nastolatka „Alexa”. Określają: • Z kim Alex codziennie czatuje (przyjaciele, influencerzy, nieznajomi). • Ile czasu spędza z każdą z tych osób/grup. • Czy dana relacja jest wspierająca, neutralna czy ryzykowna. • Trzy realistyczne zasady przywracające zdrową równowagę. Przenoszą mapę na papier A3 lub plakat, używając kolorów, etykiet lub ikon. Nauczyciel zadaje pytania pomocnicze, np.: • „Które relacje są naprawdę wartościowe?” • „Co pomogłoby Alexowi poczuć się lepiej offline?” Zadanie wspiera konstruktywistyczne podejście do nauki – uczniowie wspólnie budują znaczenie, stosują teorię w praktyce i rozwiązują problemy w sposób samodzielny.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) Każda grupa prezentuje swoją mapę (ok. 90 sekund) w formie „galerii”. Rówieśnicy przekazują informację zwrotną na dwóch karteczkach: • Glow (Mocna strona): „Podobało nam się...” • Grow (Do rozwoju): „Warto rozważyć...” Proponujcie zdań:

	• „Wasza mapa jasno pokazuje...” • „Czy myśleliście o uwzględnieniu...” Zachęcaj do języka opartego na szacunku i argumentach.
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5–10 minut) Uczniowie wypełniają kartę wyjścia „3-2-1”: • 3 rzeczy, których się nauczyłem/nauczyłam • 2 strategie, które wypróbuję w tym tygodniu • 1 pytanie, które nadal mam Nauczyciel zbiera odpowiedzi do dalszej analizy. Opcjonalne pytanie refleksyjne: „Która zasada będzie dla Ciebie najtrudniejsza do przestrzegania i dlaczego?” Pomaga to przewidywać trudności, rozwijać świadomość własnego myślenia i planować sposoby radzenia sobie z przeszkodami. Na zakończenie krótka pauza uważności: Uczniowie odkładają telefony ekranem w dół, zamykają oczy, biorą spokojny oddech i wyobrażają sobie moment offline, który sprawia im radość. Podkreśl: „To Ty decydujesz o swoim życiu cyfrowym i swoim dobrostanie.”
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie mogą skorzystać z modułu „Media społecznościowe i czatowanie online” w aplikacji DigRight jako przygotowanie do lekcji. Nauczyciel może udostępnić link przez szkolny system informacyjny lub na zajęciach wcześniej.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	• Używaj kart z dużą czcionką lub nagrań audio dla uczniów EAL i SEN • Łącz mniej pewnych siebie uczniów z dobrymi komunikatorami • Zapewnij wersje papierowe i cyfrowe kart pracy • Używaj minutnika jako wsparcia koncentracji

	• Akceptuj rysunki lub emotikony zamiast tekstu • Uwzględniaj przykłady z różnych kultur
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Metody oceniania - Obserwacja pracy w grupach (zaangażowanie, rozwój pomysłów) - Informacja zwrotna podczas prezentacji Mapy Relacji Cyfrowych - Karty na wyjście jako wskaźnik indywidualnego zrozumienia i gotowości do zmiany - Identyfikacja nieporozumień do omówienia na kolejnych lekcjach 2 Narzędzia / przykłady Lista obserwacyjna: • Uczniowie aktywnie słuchają i angażują się • W rozmowie pojawia się krytyczne myślenie • Uczniowie rozróżniają zdrowe i ryzykowne nawyki online Galeria Map Relacji Cyfrowych (ocena kształtująca): • Jasne wyjaśnienie Map • Przemyślana klasyfikacja relacji • Realistyczne i adekwatne zasady • Współpraca i kreatywność Karta na wyjście (maks. 5 pkt, jeśli wymagana punktacja): • 3 poprawne wnioski (2 pkt) • 2 możliwe do wdrożenia strategie (2 pkt) • 1 refleksyjne pytanie (1 pkt)

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

- 1 Co Cię zaskoczyło w Twoich relacjach online?
- 2 Co będzie najtrudniejsze do zmiany i jak możemy Ci pomóc?
- 3 Kto wspiera Twoją równowagę online i offline?

4 Arkusz samooceny / oceny koleżeńskiej

Kryterium	Tak	Częściowo	Nie	Komentarz
Nasza mapa pokazuje relacje ryzykowne i wspierające				
Zaproponowaliśmy realistyczne zasady				
Wniostem/Wniostam swój wkład w zadanie				
Wszyscy członkowie grupy wnieśli wkład				

Uwagi dla nauczyciela

Zwracaj uwagę na uczniów, którzy bagatelizują problem nadmiernego używania ekranów lub okazują niepokój podczas rozmów o presji online. Reaguj łagodnie, bez oceniania. Modeluj zdrowe granice (np. nie sprawdzaj telefonu podczas lekcji). Miej przygotowane informacje o wsparciu w razie trudności emocjonalnych. W razie potrzeby zachęć do kontaktu z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.

Konspekt lekcji

Tytuł	Uzależnienie cyfrowe: czatowanie online i relacje wirtualne – zaprojektowane, by wciągać.
Grupa wiekowa	16-18
Czas trwania lekcji	45-50 minut
Cel lekcji	Uczniowie zbadają zagrożenia oraz psychologiczne mechanizmy stojące za kompulsywnym czatowaniem online i relacjami wirtualnymi. Przeanalizują, w jaki sposób projekt interfejsów — w tym powiadomienia, potwierdzenia odczytu i wskaźniki pisania — celowo napędza kompulsywne korzystanie oraz zachowania uzależniające. Uczniowie zastanowią się nad własnymi nawykami cyfrowymi i wypracują zdrowsze podejście do czatów i relacji wirtualnych.
Efekty	Uczniowie: • rozpoznają psychologiczne i emocjonalne oznaki uzależnienia cyfrowego w komunikacji wirtualnej, • rozpoznają korzyści i zagrożenia relacji funkcjonujących wyłącznie online, • zrozumieją, w jaki sposób funkcje platform przyczyniają się do zachowań kompulsywnych oraz poznają strategię zdrowszej interakcji online.

Potrzebne narzędzia i materiały	- ołówki / długopisy - czyste kartki A4 - lista samooceny (format A8) - prezentacja PowerPoint (wizualizacje i pytania do lekcji) - komputer i projektor - dostęp do Internetu
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5–10 minut) Zapytaj uczniów, ile czasu dziennie spędzają na wysyłaniu wiadomości lub czatowaniu. Zachęć ich do sprawdzenia danych dotyczących czasu ekranowego, jeśli to możliwe. Wyświetl krótki film „Teen Voices: Who You're Talking to Online” (Common Sense Education). Uczniowie tworzą osobistą mapę myśli z hasłami lub skojarzeniami dotyczącymi czatowania online i jego wpływu na emocje. Wprowadź pojęcie perswazyjnego projektowania interfejsu: wyjaśnij, jak potwierdzenia odczytu, wskaźniki pisania, powiadomienia oraz serie wiadomości trzymają użytkowników online. Przedstaw cele lekcji i wspólnie z uczniami ustalcie oczekiwania dot. lekcji. Czym jest perswazyjne projektowanie interfejsu? Perswazyjne projektowanie interfejsu odnosi się do sposobu, w jaki aplikacje są celowo tworzone, aby jak najdłużej utrzymać użytkownika przy ekranie. Te funkcje nie są przypadkowe — są starannie zaprojektowane, by przyciągać uwagę i zachęcać do dłuższego korzystania. Typowe przykłady: • Wskaźniki pisania (migające kropki): sprawiają, że czekasz i pozostajesz skupiony/a na ekranie • Potwierdzenia odczytu: wywołują presję szybkiej odpowiedzi lub niepokój, gdy ktoś nie odpisuje • Powiadomienia: skłaniają do natychmiastowego sprawdzenia telefonu, nawet gdy wiadomość nie jest ważna • Serie wiadomości (streaki): nagradzają codzienne korzystanie z aplikacji, utrudniając przerwanie nawyku

	Te narzędzia wykorzystują emocjonalne i psychologiczne wyzwalacze (takie jak ciekawość, FOMO – lęk przed pominięciem, czy potrzeba akceptacji), aby wpływać na Twoje zachowanie — często bez Twojej świadomości. Zobacz także: The Magic of Persuasive Design https://www.youtube.com/watch?v=H1g0_ejL2-4 „Aby wzmocnić sprawczość uczniów, można wspólnie z nimi tworzyć przykłady. Zapytaj: <i>‘Które funkcje aplikacji najbardziej was wciągają?’</i> i stworzyć wspólną listę. To potwierdza realne doświadczenia uczniów.”
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (5–10 minut) W małych grupach uczniowie porównują swoje mapy myśli. Pytania do dyskusji: • „Które funkcje aplikacji do komunikacji sprawiają, że trudno przestać sprawdzać wiadomości?” • „Jakie emocje wywołują te funkcje?” Zachęć uczniów do analizowania związku między projektem aplikacji a reakcjami emocjonalnymi, takimi jak lęk czy FOMO. Uczniowie zastanawiają się nad własnymi nawykami i uzupełniają mapy myśli o nowe wnioski.
Szczegółowe instrukcje	7.3 Zadanie główne (20–25 minut) Uczniowie odwracają kartkę i tworzą tabelę dwukolumnową: „Jak czatowanie online pomaga” vs. „Jak szkodzi” Muszą wypisać co najmniej 5 zalet i 5 wad.

	W kolumnie „wady” zaznaczają elementy bezpośrednio związane z projektem interfejsu (np. „Czuję presję przez potwierdzenia odczytu”). Zachęć uczniów do uwzględnienia przykładów na poziomie społecznym, np.: Zalety: • „Zbudowałem/am silne przyjaźnie z osobami, które mnie emocjonalnie rozumieją.” • „Pomaga mi utrzymywać kontakt z rodziną lub przyjaciółmi mieszkającymi daleko.” Wady: • „Czasem czuję się bliżej ludzi online niż moich znajomych w realnym życiu, co utrudnia relacje offline.” • „Łatwo pomylić ciągłe pisanie z prawdziwą bliskością emocjonalną.” Następnie uczniowie piszą krótką refleksję na temat jednej funkcji aplikacji, która wpływa na ich zachowanie. Rozdaj listę samooceny zawierającą stwierdzenia związane z projektem interfejsu, np.: • „Czuję niepokój, gdy ktoś zostawia mnie na ‘wyświetlono’” • „Sprawdzam telefon od razu, gdy widzę powiadomienie” Uczniowie zaznaczają gwiazdką to stwierdzenie, które najbardziej do nich pasuje, i zapisują jeden pomysł zdrowszego nawyku.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5–10 minut) Każda grupa dzieli się jednym zaskakującym wnioskiem lub funkcją aplikacji, która miała na nich największy wpływ. Pytania do dyskusji: • „Które elementy aplikacji wydają się najbardziej uzależniające?” • „Jak wyglądałby zdrowszy projekt aplikacji?”

	Poprowadź krótką rozmowę klasową o tym, czy sama świadomość mechanizmów pomaga zmieniać zachowanie.
Szczegółowe instrukcje	ZAKOŃCZENIE (5–10 minut) Uczniowie wypełniają kartę wyjścia 3–2–1: • 3 rzeczy, których nauczyłem/am się o uzależniających funkcjach aplikacji: • 2 nawyki cyfrowe, które chcę przemyśleć na nowo: • 1 zmiana, którą spróbuję wprowadzić w tym tygodniu: Zapytaj kilku ochotników o podzielenie się swoimi postanowieniami. Na zakończenie wyświetl cytaty: „To, że aplikacja chce Twojej uwagi, nie znaczy, że na nią zasługuje.” Poproś uczniów o zastanowienie się, kto tak naprawdę korzysta na naszym kompulsywnym sprawdzaniu telefonu.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Skorzystaj z modułu „Online Chatting” w aplikacji DigRight, aby przeanalizować decyzje podejmowane w realnych sytuacjach pod wpływem projektu aplikacji. Uczniowie mogą sprawdzić, jak zareagowałiby emocjonalnie i poznawczo przy pomocy zaproponowanych scenariuszy.
Wskazówki dot. włączenia i dostosowań	- Zapewnij możliwość odpowiedzi ustnych zamiast pisemnych. - Dobieraj uczniów w pary w sposób wspierający potrzeby językowe lub społeczno-emocjonalne. - Umożliw opcję rezygnacji z udziału w niektórych aktywnościach uczniom, którzy czują się niekomfortowo, omawiając osobiste zachowania.

Ocena, Ewaluacja, Refleksja

1 METODY OCENIANIA

- ocenianie kształtujące poprzez obserwację pracy w grupach i dyskusji,
- dzielenie się w parach i grupach jako forma informacji zwrotnej,
- lista samooceny i refleksja indywidualna.

Ocenianie koncentruje się na umiejętności rozpoznawania perswazyjnego projektowania, łączenia go z wpływem emocjonalnym oraz refleksji nad własnymi nawykami cyfrowymi.

2 NARZĘDZIA / PRZYKŁADY

Uczeń:

- aktywnie uczestniczy w analizie funkcji aplikacji,
- identyfikuje co najmniej jeden element perswazyjnego projektu,
- łączy projekt aplikacji z własnym zachowaniem,
- wnosi refleksję lub propozycję strategii.

3 Lista samooceny

Imię: _____

Data: _____

Zaznacz wszystkie pasujące stwierdzenia:

- ☐ Czuję niepokój, gdy ktoś zostawia mnie na „wyświetlono”
- ☐ Sprawdzam telefon natychmiast po otrzymaniu powiadomienia
- ☐ Piszę wiadomości nawet wtedy, gdy jestem zmęczony/a lub powinien/powinnam spać
- ☐ Czuję się pominięty/a, jeśli nie odpowiem szybko

- ☐ Wiadomości rozpraszają mnie nawet podczas lekcji lub nauki
- ☐ Rozumiem, że niektóre funkcje aplikacji są zaprojektowane tak, by mnie wciągać
- ☐ Chcę zrobić jeden krok w stronę lepszego zarządzania nawykami czatowania

3 PYTANIA DO REFLEKSJI DLA UCZNIÓW

Która funkcja interfejsu najbardziej wpływa na moje zachowanie?

Co mogę zrobić, aby ograniczyć jej wpływ?

W jaki sposób świadomość tych mechanizmów pomaga mi przejąć kontrolę nad swoimi nawykami cyfrowymi?

Uwagi dla nauczyciela

Obserwuj uczniów, którzy wyrażają dyskomfort lub frustrację związaną z kompulsywnymi nawykami pisania wiadomości.

Bądź gotowy/gotowa wyjaśnić mechanizmy perswazyjnego projektowania (persuasive design) w prosty i neutralny sposób.

Normalizuj te zachowania – podkreślaj, że są one powszechne i możliwe do zmiany.

Przypominaj, że to nie uczniowie są problemem – problemem jest sposób, w jaki aplikacje zostały zaprojektowane. Przez całą lekcję zachowuj wspierający i refleksyjny ton.

Konspekt lekcji

Tytuł	Czatowanie online i znajomości wirtualne
Grupa wiekowa	12-14
Czas trwania lekcji	45-50 minut
Cel lekcji	Rozwijanie świadomości uczniów w zakresie bezpieczeństwa online poprzez pomoc w rozpoznawaniu zagrożeń internetowych, łączeniu ich z ryzykiem emocjonalnym, społecznym i poznawczym oraz stosowaniu strategii ochronnych zapewniających dobrostan w środowisku cyfrowym.
Efekty	Uczeń: • Rozpoznaje zagrożenia związane z czatowaniem i znajomościami wirtualnymi (np. manipulację emocjonalną). • Wyjaśnia, jak chronić siebie na poziomie poznawczym, społecznym i emocjonalnym. • Wykazuje świadomość bezpiecznych i emocjonalnie zrównoważonych zachowań w sieci.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Ołówek - Kartka A4 (czysta) - Karty „tajnej tożsamości” (przygotowane przez nauczyciela) - Prezentacja PowerPoint przygotowana przez nauczyciela (cele lekcji, efekty, instrukcje itp.) - Komputer i projektor - Dostęp do Internetu - Zasady Cybersecurity ABC

Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (5 minut) Nauczyciel pyta: „Podnieście rękę, jeśli ktoś, kogo nie znaliście bezpośrednio (np. znajomy znajomego), napisał do was online.” „Dlaczego chcieliście z tą osobą rozmawiać?” „Jakie wskazówki pomogły wam (lub nie) zdecydować, czy można jej zaufać?” To wprowadzenie odnosi się do realnych doświadczeń uczniów i aktywizuje ich wcześniejszą wiedzę. Następnie nauczyciel przedstawia cele lekcji i łączy temat z trzema obszarami ryzyka: • Poznawcze: Jak ciągłe czatowanie wpływa na koncentrację i pamięć? • Społeczne: Dlaczego ludzie zachowują się inaczej online? • Emocjonalne: Jak się czujesz, gdy ktoś nagle przestaje odpisywać (ghosting) lub usuwa cię ze znajomych?
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10-15 minut) Każdy uczeń otrzymuje kartę z „tajną tożsamością”, np.: • Osoba, która jest zawsze online i często czuje się samotna; • Osoba, która publikuje idealne zdjęcia, ale ukrywa stres; • Osoba używająca fałszywego profilu, by wydawać się starszą; • Osoba, która czatuje, aby czuć się popularna. Uczniowie rysują profil/awatar postaci wyłącznie na podstawie opisu z karty. Rysunki są anonimowo przekazywane innym osobom w klasie. Każdy uczeń analizuje otrzymany rysunek i odpowiada: • Czy ta osoba wydaje się godna zaufania? • Czy chciał(a)byś z nią rozmawiać online? Dlaczego tak/nie? • Jak myślisz – jaka jest ta osoba emocjonalnie? Następnie ujawniani są autorzy „tajnych tożsamości”. Dyskusja klasowa: • Jak trafne były wasze przypuszczenia? • Co was zaskoczyło? • Jak często błędnie oceniamy ludzi online? • Jak to wpływa na emocje, zaufanie i decyzje?

	Powiązanie z obszarami: • Poznawcze: Ograniczenia interpretowania niepełnych informacji online • Społeczne: Błędne odczytywanie tożsamości i intencji • Emocjonalne: Wpływ pierwszego wrażenia na zaufanie, lęk i przywiązanie Nauczyciel podkreśla, że w komunikacji online nie zawsze można natychmiast zweryfikować, czy dana osoba jest tym, za kogo się podaje.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (15 minut) Uczniowie pracują w grupach 4-osobowych. Zapoznają się z wybranymi zasadami Cybersecurity ABC (wyświetlonymi na slajdzie lub wydrukowanymi). Na kartce A4 tworzą tabelę z trzema kolumnami: • Zasady, których już przestrzegam • Zasady, o których słyszałem/am, ale ich nie stosuję • Zasady nowe dla mnie Podczas pracy zastanawiają się: • Jak ta zasada chroni moją koncentrację i uwagę? • Jak chroni moje emocje? • Jak pomaga uniknąć nieporozumień w czatowaniu? Nauczyciel wspiera grupy pytaniami: • Która zasada chroni przed zaufaniem niewłaściwej osobie? • Która pomaga, gdy ktoś wysyła podejrzaną linki lub wiadomości? • Która odnosi się do waszych doświadczeń? Powiązanie z obszarami: • Poznawcze: Ograniczanie rozproczeń i przeciążenia informacyjnego • Społeczne: Bezpieczne interakcje i świadome granice cyfrowe • Emocjonalne: Zmniejszanie lęku i zależności emocjonalnej

	Zasady przedstawione przez nauczyciela: • Używaj różnych, silnych haseł w różnych serwisach. • Regularnie aktualizuj hasła i nie udostępniaj ich innym. • Nie ujawniaj danych osobowych osobom obcym. • Nie otwieraj nieznanych e-maili, linków ani załączników. • Nie akceptuj zaproszeń od nieznanych użytkowników. • Sprawdzaj, czy strona zaczyna się od „https”. • Upewnij się, że adres strony jest poprawny (np. google.com vs g00gle.com). • Nie udostępniaj prywatnych zdjęć i filmów obcym osobom. • Korzystaj z komunikatorów z szyfrowaniem end-to-end. • Bezpieczniejsze jest korzystanie z danych mobilnych niż z publicznego Wi-Fi. • Sprawdź ustawienia prywatności w mediach społecznościowych. • Wyloguj się z kont na urządzeniach publicznych. • Aktualizuj oprogramowanie komputera i telefonu. • Pobieraj aplikacje tylko z oficjalnych sklepów (Google Play, App Store). • Zainstaluj program antywirusowy. • Regularnie twórz kopie zapasowe plików. • Włącz uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA).
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) Każda grupa wybiera jedną zasadę z kolumny „nowe dla mnie” i prezentuje: • Co oznacza ta zasada? • Dlaczego wcześniej o niej nie wiedzieli? • Jak może pomóc uniknąć ryzyka emocjonalnego lub społecznego w czatowaniu? Pytania do klasy: • Czy ktoś miał sytuację, w której ta zasada by pomogła? • Czy widzisz siebie stosującego/stosującą tę zasadę w przyszłości?
Szczegółowe instrukcje	Zakończenie (5–10 minut) Każdy uczeń zapisuje na karteczce jedną swoją słabość dotyczącą czatowania i relacji wirtualnych oraz to, na co będzie bardziej uważać w przyszłości. Nauczyciel dzieli odpowiedzi na trzy kategorie: • Poznawcze – koncentracja, nawyki cyfrowe

	• Społeczne – zaufanie, weryfikacja tożsamości • Emocjonalne – regulacja emocji, granice, potrzeba akceptacji
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie mogą skorzystać z aplikacji DigRight, aby poznać więcej zasad bezpiecznego czatowania i sprawdzić swoje decyzje w symulowanych sytuacjach online.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	• Dobieraj grupy tak, aby wspierać potrzeby językowe i społeczne uczniów. • Do każdej zasady cyberbezpieczeństwa dołącz element wizualny dla uczniów mających trudności z przetwarzaniem informacji.
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny • Ocenianie kształtujące poprzez obserwację aktywności i dyskusji. • Ocena koleżeńska podczas prezentacji grupowych. • Samoocena podczas refleksji końcowej. Nauczyciel ocenia, czy uczniowie potrafią: • rozpoznać zagrożenia, • zastosować zasady bezpieczeństwa, • odnieść temat do własnych doświadczeń online. 2 Lista obserwacyjna Uczeń: • Aktywnie uczestniczy w dyskusji • Wskazuje co najmniej jedno ryzyko poznawcze, społeczne lub emocjonalne • Tworzy kompletną mapę myśli / tabelę plusów i minusów

- Zastanawia się nad własnymi zachowaniami cyfrowymi

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

Odpowiedz na pytania refleksyjne dotyczące twojego bezpieczeństwa online.

4 Arkusz samooceny / oceny koleżeńskiej

Imię: _____

Data: _____

✓ Zaznacz właściwe:

- ☐ Aktywnie słuchałem/am w grupie
- ☐ Podzieliłem/am się przynajmniej jednym pomysłem lub doświadczeniem
- ☐ Potrafię wymienić przynajmniej jedno ryzyko poznawcze, społeczne i emocjonalne związane z czatowaniem i relacjami wirtualnymi

Uwagi dla nauczyciela

Zwracaj uwagę na sygnały, że uczniowie odnoszą temat do realnych trudności.

Reaguj z empatią i wrażliwością. W razie potrzeby zaoferuj wsparcie lub skieruj do specjalisty (np. w przypadku objawów lęku lub uzależnienia). Wzmacniaj pozytywne zachowania cyfrowe oraz empatię w relacjach rówieśniczych.

Konspekt lekcji

Tytuł	Czatowanie online i wirtualne relacje
Grupa wiekowa	14-16
Czas trwania lekcji	45-50 minut
Cel lekcji	Uczniowie przeanalizują poznawcze, społeczne i emocjonalne skutki czatowania online oraz budowania wirtualnych relacji , nauczą się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze niezdrowego korzystania z Internetu oraz opracują strategie bezpieczniejszej, bardziej zrównoważonej i emocjonalnie zdrowej komunikacji w sieci.
Efekty	• Analiza zalet i wad czatowania online oraz wirtualnych relacji (aspekt poznawczy, społeczny, emocjonalny) • Refleksja nad własnymi nawykami cyfrowymi i sformułowanie jednego osobistego planu działania na rzecz zdrowszej interakcji online.
Potrzebne narzędzia i materiały	- Ołówek / długopis - Pusta kartka A4 - Szablon samooceny (format A8) - Prezentacja PowerPoint przygotowana przez nauczyciela (cele lekcji, rezultaty, instrukcje w trakcie zajęć itp.) - Komputer i rzutnik - Dostęp do Internetu
Szczegółowe instrukcje	Wprowadzenie (10 minut) Odtworzenie filmu: Teen Voices: Who You're Talking to Online (Common Sense Education, 2019) https://www.youtube.com/watch?v=Dil8Lj0_TGQ

	Uczniowie tworzą na kartce A4 mapę myśli, umieszczając słowa kluczowe odzwierciedlające aspekty poznawcze, społeczne i emocjonalne filmu. Nauczyciel przedstawia cele lekcji i łączy je bezpośrednio z kluczowymi ideami z ram teoretycznych, np.: „Dlaczego niektóre osoby czują niepokój, gdy nie dostają szybkiej odpowiedzi na wiadomość?”
Szczegółowe instrukcje	Rozwinięcie (10 minut) Uczniowie tworzą grupy 4-osobowe i dyskutują: • Które ważne elementy z filmu i z ich map myśli mogły umknąć innym? • Czy potrafią wskazać sygnały ostrzegawcze uzależnienia lub wycofania społecznego wymienione w materiale teoretycznym? • Jaką radę dalibyście tej osobie? • Jakie mogą być możliwe konsekwencje takiego zachowania? Na podstawie dyskusji grupy uczniowie aktualizują / uzupełniają swoje mapy myśli.
Szczegółowe instrukcje	Zadanie główne (15 minut) Uczniowie ponownie oglądają fragment filmu, aby zweryfikować lub skorygować swoje wcześniejsze pomysły. Na odwrocie kartki A4 tworzą tabelę „Zalety i wady czatowania online” z trzema kolumnami: • Poznawcze (koncentracja, uczenie się) • Społeczne (relacje, komunikacja) • Emocjonalne (nastrój, poczucie własnej wartości) Do każdego punktu uczniowie muszą dopisać realny przykład lub sygnał ostrzegawczy (np. brak snu, zachowywanie sekretów). Zachęcaj uczniów do konstruktywnego kwestionowania i rozwijania pomysłów kolegów w atmosferze szacunku.
Szczegółowe instrukcje	Feedback (5-10 minut) Każda grupa przedstawia najbardziej zaskakującą dla nich obserwację / wniosek. Dyskusja prowadzona wokół pytań: „Jakie zachowania online mogą negatywnie wpływać na emocjonalny lub społeczny dobrobyt i jak je zauważyć oraz zapobiegać?” „Jaką strategię prewencyjną można by dodać do tego pomysłu?”

Szczegółowe instrukcje	Refleksja i zakończenie (5–10 minut) Każdy uczeń zapisuje na karteczce samoprzylepnej jedną osobistą słabość lub obawę wynikającą z lekcji, np. „Używam telefonu przed snem, przez co trudno mi zasnąć”. Następnie uczniowie kolejno dzielą się swoim przemyśleniem – mówią, co zamierzają zmienić i dlaczego (strategia samoregulacji). Nauczyciel podsumowuje najważniejsze wnioski, odwołując się do ram teoretycznych tematu.
Nawiązanie do aplikacji DigRight	Uczniowie mogą korzystać z aplikacji DigRight w domu, aby: • symulować wybory bezpiecznego vs. niebezpiecznego czatowania, • ćwiczyć stosowanie strategii prewencyjnych, • zastanowić się nad swoimi reakcjami emocjonalnymi.
Wskazówki dot. włączania i dostosowań	- Dobierać grupy w sposób wspierający potrzeby językowe i społeczne uczniów - Dołączyć obrazki / ikony przy prezentacji wytycznych cyber bezpieczeństwa (wsparcie dla uczniów z trudnościami w przetwarzaniu informacji)
Ocena, Ewaluacja, Refleksja	1 Sposoby oceny Ocena w trakcie lekcji poprzez obserwację udziału uczniów w dyskusjach i pracach grupowych. Ocena rówieśnicza podczas dzielenia się wnioskami w grupach. Samoocena podczas refleksji z karteczkami samoprzylepnymi na końcu zajęć. Nauczyciel ocenia zrozumienie tematu na podstawie umiejętności wskazywania ryzyka, stosowania zasad bezpieczeństwa oraz łączenia treści z własnymi zachowaniami online.

2 Narzędzia / przykłady

Lista obserwacyjna nauczyciela

- Aktywnie uczestniczy w dyskusji
- Wskazuje co najmniej jedno ryzyko poznawcze, społeczne lub emocjonalne
- Tworzy kompletną mapę myśli i tabelę zalet/wad
- Zastanawia się nad własnym zachowaniem cyfrowym

3 Pytania / wskazówki do refleksji dla uczniów

Odpowiedz na poniższe pytania samooceny:

4 Szablon samooceny / oceny rówieśniczej

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Zaznacz, co dotyczy Ciebie:

- ☐ Aktywnie słuchałem w grupie
- ☐ Podzieliłem się co najmniej jedną myślą lub doświadczeniem
- ☐ Potrafię nazwać co najmniej jedno ryzyko poznawcze, społeczne i emocjonalne związane z czatowaniem online i wirtualnymi relacjami

Uwagi dla nauczyciela

Zwróć uwagę na uczniów, którzy odnoszą treści lekcji do własnych realnych trudności – traktuj te sytuacje z dużą wrażliwością. Bądź przygotowany na zaoferowanie dalszej pomocy lub przekazanie informacji osobie właściwej (np. w przypadku wyraźnych sygnałów lęku lub uzależnienia).

Wzmacniaj pozytywne zachowania cyfrowe i empatię w relacjach między uczniami.