

Dla klas IV-VI: Lekcja 1

Cele ogólne

Podczas tej lekcji uczniowie i uczennice dowiedzą się, co kryje się pod pojęciem dobrostanu cyfrowego i w jaki sposób korzystanie z urządzeń elektronicznych może na niego wpływać – zarówno pozytywnie, jak i negatywnie.

Cele szczegółowe

Uczniowie i uczennice zastanawiają się:

- co kryje się pod hasłem „dobrostan cyfrowy” oraz jak niektóre czynności mogą wpływać na nasze samopoczucie pozytywnie, a inne negatywnie;
- w jaki sposób korzystanie z urządzeń elektronicznych może wpływać na odczucia fizyczne i psychiczne różnych osób.

Po zakończeniu lekcji

Uczniowie i uczennice:

- rozumieją pojęcie dobrostanu cyfrowego;
- wiedzą, że czynności wykonywane przed ekranem i nawyki cyfrowe wpływają na ludzi w różny sposób i mają zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na nasz dobrostan;
- potrafią odnieść tę wiedzę do własnych sposobów korzystania z urządzeń elektronicznych.

Czas

Na przeprowadzenie zajęć według tego scenariusza potrzebujesz jednej godziny zegarowej. Podany został również szacunkowy czas trwania poszczególnych aktywności. Możesz dobrać ćwiczenia odpowiednie do potrzeb Twoich uczniów i uczennic.

Podsumowanie

Uczniowie zastanawiają się, co zyskali dzięki ćwiczeniom i jakie postępy zrobili od wykonania ćwiczenia wprowadzającego.

Co to jest dobrostan cyfrowy? (20 min)

Ćwiczenie wprowadzające (10 min)

Zapisz na tablicy następujące pytanie:

- **Czym jest dla ciebie dobrostan cyfrowy?**

[Notatki dla nauczyciela. Informacje dotyczące definicji dobrostanu cyfrowego znajdziesz we wprowadzeniu do przewodnika. Możesz również skorzystać z dodatkowych materiałów programu Asy Internetu, np. obejrzeć webinar o dobrostanie cyfrowym: https://youtu.be/c3slp_ToHsk.]

Podziel uczniów na grupy. Poproś uczniów i uczennice, aby na dużej kartce narysowali tabelę z trzema kolumnami. Pierwszą kolumnę zatytułujcie „wiem”, drugą – „chcę się dowiedzieć”, a trzecią – „dowiedziałem się”. Następnie poproś, aby uczniowie uzupełnili pierwsze dwie kolumny i zanotowali w nich wszystko, co wiedzą na temat dobrostanu cyfrowego, oraz to, czego chcieliby się o nim dowiedzieć (pytania związane z tematem).

Pod koniec lekcji wróćcie do ćwiczenia wprowadzającego, aby uczniowie mogli zobaczyć swoje postępy. W ćwiczeniu podsumowującym uczniowie i uczennice uzupełnią ostatnią kolumnę tabeli.

Ćwiczenie (10 min)



Na podstawie odpowiedzi z ćwiczenia wprowadzającego omów znaczenie słów „cyfrowy” i „dobrostan” oraz wyjaśnij wątpliwości w ich rozumieniu. Podkreśl, że dbanie o swój dobrostan oznacza wykonywanie czynności, które sprawiają, że czujemy się komfortowo, jesteśmy szczęśliwi, zadowoleni, zrelaksowani. Określenia te mogą odnosić się zarówno do ciała (dobre samopoczucie fizyczne), jak i umysłu (dobre samopoczucie psychiczne).

Zapytaj uczniów i uczennice, kto lub co może mieć wpływ na samopoczucie danej osoby (np. rodzina, przyjaciele, media, szkoła i indywidualne wybory).

Przedyskutujcie: czy można być szczęśliwym i czuć się komfortowo cały czas? Wysłuchaj odpowiedzi i wyjaśnij, że emocje każdego z nas ulegają zmianie – czasem czujemy się szczęśliwi, a czasem nie. Dobrostan dotyczy emocji, które pojawiają się, kiedy czujemy się dobrze.

Poproś uczniów i uczennice, aby napisali swoje własne definicje dobrostanu, do których będą odwoływać się przez całą lekcję. Następnie uwzględnijcie w definicji dobrostan cyfrowy. Wyjaśnij i zapisz: „Dobrostan cyfrowy oznacza poczucie komfortu i zadowolenia z tego, jaką rolę odgrywa technologia w naszym życiu”. Możecie zapisać definicję słowami uczniów albo dodać proponowane przez nich elementy.

Porozmawiajmy o technologii (15 min)

Ćwiczenie (15 min)



Zastanów się, przedyskutuj w parze, podziel się swoją opinią

Poproś uczniów i uczennice, aby w ciągu kilku minut wypisali jak najwięcej codziennych czynności, które wykonują osoby w ich wieku. Mogą to być czynności związane z relacjami towarzyskimi, nauką, odpoczynkiem czy obowiązkami domowymi. Następnie uczniowie zakreslają te czynności, które osoby w ich wieku mogą lubić. W kolejnym kroku poproś, by uczniowie podkreślili te zajęcia, które wiążą się z użyciem urządzeń elektronicznych lub aktywnością online. Poproś, aby w parach przedyskutowali swoje pomysły, a następnie podzielili się nimi z resztą grupy.

Zapytaj:

- **Czy znaleźli wiele czynności, które jednocześnie sprawiają przyjemność i dzieją się online?**
- **A ile takich, które są przyjemne i dzieją się offline?**

Podkreśl, że wszyscy używamy technologii i urządzeń elektronicznych do różnych celów.

Dyskusja w grupie

Przeczytaj na głos poniższe przykłady sytuacji. Przedyskutujcie, jak przedstawione osoby czuły się w każdej z nich. Poproś uczniów i uczennice, aby podzielili się swoimi opiniami. Zachęć do prezentowania alternatywnych pomysłów, dając do zrozumienia, że nie ma jednej poprawnej odpowiedzi.

Zapytaj:

- **Czy podane sytuacje wpływają pozytywnie na dobrostan cyfrowy? Jeśli tak, w jaki sposób?**

Jeśli chcesz ułatwić uczniom zadanie, możesz napisać na tablicy listę różnych emocji i stanów.

Sytuacja 1:

Julka prowadzi rozmowę wideo z przyjaciółką, która wyprowadziła się do innego miasta. Żartują i dużo się śmieją.

Sytuacja 2:

Asia uwielbia zdobywać nowe umiejętności. Ogląda filmiki instruktażowe online, żeby nauczyć się programowania.

Sytuacja 3:

Łukasz osiąga swój najlepszy wynik w ulubionej grze komputerowej.

[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: dumna lub dumny, szczęśliwy lub szczęśliwa, blisko ze swoją przyjaciółką; w kontakcie; pod wrażeniem; poczucie spełnienia; ulga.]

Dodatkowe ćwiczenie

Poproś uczniów, aby wymyślili jeszcze jedną sytuację, która mogłaby mieć pozytywny wpływ na dobrostan cyfrowy danej osoby, oraz wyjaśnili swój wybór.

Jak się z tym czuję? (25 min)

Ćwiczenie (15 min)



Przedstaw uczniom i uczennicom poniższe sytuacje. Poproś, aby zapisali, jak ich zdaniem czują się przedstawione osoby i jak wpływa to na ich dobrostan. Wyjaśnij, że nie ma jednej poprawnej odpowiedzi. Podkreśl, że niektóre sytuacje mogą wywoływać równocześnie przyjemne i trudne emocje (możecie wspólnie stworzyć listę przyjemnych i trudnych emocji, aby pokazać uczniom, że sprzeczne uczucia – takie jak radość i smutek jednocześnie – są czymś naturalnym).

- a) Maria włącza telefon i widzi powiadomienie o 400 nieprzeczytanych wiadomościach na czacie grupowym.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: przytłoczona; FOMO (strach przed czymś, co nas omija); rozproszona; zestresowana; podekscytowana. Dopytuj uczniów o uzasadnienia odpowiedzi.]
- b) Sebastian grał na komputerze do późna w nocy, a następnego dnia musiał iść do szkoły.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: zmęczony; rozproszony; zestresowany; śpiący; poirytowany; szczęśliwy z osiągnięcia wysokiego wyniku; dumny.]
- c) Tosia przegląda zdjęcia znajomych z imprezy, na którą nie mogła pójść.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: smutna; wykluczona; samotna; zestresowana; zdenerwowana; zła; sfrustrowana.]
- d) Kasia jest z przyjaciółmi w lodziarni i wszyscy przeglądają swoje telefony.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: zdenerwowana; zła; sfrustrowana; poirytowana, osamotniona.]
- e) Przyjaciół Tomka w środku nocy wysłał do niego wiadomość z najnowszą plotką.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: podekscytowany; rozproszony; zdenerwowany; zmęczony.]
- f) Antek trafia na świetny teledysk zespołu, którego piosenek nigdy wcześniej nie słyszał.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: zainspirowany; podekscytowany; zmotywowany.]
- g) Monika próbuje szukać informacji online do szkolnego projektu, ale cały czas ogląda filmy o kotach.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: ma poczucie winy; rozproszona; straciła poczucie czasu; zdenerwowana; sfrustrowana; znudzona.]
- h) Basia przechodzi przez ulicę, żeby złapać szkolny autobus, i jednocześnie czyta w telefonie zabawne wiadomości od swojej przyjaciółki.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: rozproszona; przestraszona; straciła orientację, gdzie się znajduje; szczęśliwa; rozbawiona.]

Ćwiczenie (ciąg dalszy)



- i) Karol czyta bardzo przynębiający artykuł o globalnym ociepleniu.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: w złym humorze; zmartwiony; zestresowany; zdenerwowany; sfrustrowany; smutny.]
- j) Iza uczy się, jak zrobić coś fajnego do projektu naukowego na podstawie filmów w internecie.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: dumna z siebie; zainspirowana; zmotywowana; podekscytowana; zadowolona.]
- k) Bliski przyjaciel Franka przeprowadza się do innego miasta. Muszą rozmawiać ze sobą na wideo czacie, żeby nie stracić kontaktu.
[Notatki dla nauczyciela. Przykładowe odpowiedzi: podekscytowany; szczęśliwy; nieskrępowany; odczuwa ulgę; smutny; poruszony; stęskniony.]

Zapytaj, dlaczego uczniowie wybierali różne emocje dla tych samych sytuacji – czasem równocześnie przyjemne i trudne. Podkreśl, że każdy jest wyjątkowy i reaguje inaczej – różne rzeczy wpływają na nas w różny sposób, a odczuwanie sprzecznych emocji jest naturalne.

Podziel klasę na dwie grupy. Jednej z nich przydziel sytuację Moniki (g), a drugiej sytuację Karola (i). Poproś, aby uczniowie zapisali rady, jakie dałoby Monice i Karolowi, by pomóc im zadbać o dobrostan cyfrowy. Przedyskutujcie pomysły na forum i zastanówcie się, które z nich najłatwiej, a które najtrudniej wprowadzić w życie.

Część podsumowująca (10 min)

Poproś uczniów i uczennice, aby przypomnieli sobie jakąś czynność wykonaną za pomocą urządzenia elektronicznego, która sprawiła, że:

- poczuli się dumni z tego, że coś osiągnęli lub nauczyli się czegoś nowego;
- dobrze się bawili i miło spędzili czas;
- poczuli się bardziej zrelaksowani i szczęśliwi.

Podkreśl, że mogą wykorzystać w tym ćwiczeniu wiedzę na temat dobrostanu cyfrowego oraz odnosić się do sytuacji omówionych wcześniej na lekcji.

Następnie poproś, aby pomyśleli o dwóch rzeczach, które mogą zrobić, aby zadbać o swój dobrostan cyfrowy.

Część podsumowująca (ciąg dalszy)

Wróć do ćwiczenia wprowadzającego i zapytaj uczniów:

- **Czego dowiedzieli się na temat dobrostanu cyfrowego?**
- **Czy udało im się znaleźć odpowiedzi na wszystkie pytania, które mieli na początku? Jeśli nie, jak mogą je uzyskać?**

Poproś uczniów, aby na plakacie z ćwiczenia wprowadzającego uzupełnili ostatnią kolumnę i dodali wszystkie nowe informacje z lekcji.

Rozwinięcie

Poproś uczniów i uczennice, aby w małych grupach na arkuszach papieru stworzyli mapę myśli lub plakat zawierający informacje, które zdobyli podczas lekcji, oraz własne komentarze lub opinie.

Wariant ćwiczenia: każda osoba odrysowuje swoją dłoń na kartce papieru i zapisuje w środku jedną rzecz, która pomoże jej lepiej zadbać o swój dobrostan. Kartki możesz później zawiesić na tablicy lub ścianie w klasie.

Potrzebne materiały

tablica, kartki papieru, lista przykładowych sytuacji

Dla klas IV-VI: Lekcja 2

Cele ogólne

Podczas tej lekcji uczniowie i uczennice poznają narzędzia, które pomogą im zadbać o dobrostan cyfrowy i kształtować korzystne nawyki cyfrowe.

Cele szczegółowe

Uczniowie i uczennice dowiadują się:

- jak niektóre czynności mogą wpłynąć na nasz dobrostan cyfrowy;
- w jaki sposób możemy podejmować decyzje sprzyjające naszemu dobrostanowi oraz kształtować pozytywne nawyki cyfrowe.

Po zakończeniu lekcji

Uczniowie i uczennice potrafią:

- określić, które nawyki cyfrowe wpływają korzystnie na ich samopoczucie;
- rozpoznać strategie zarządzania swoim dobrostanem cyfrowym;
- wskazać źródła, które pomagają zarządzać swoim dobrostanem cyfrowym.

Czas

Na przeprowadzenie zajęć według tego scenariusza potrzebujesz jednej godziny zegarowej. Podany został również szacunkowy czas trwania poszczególnych aktywności. Możesz dobrać ćwiczenia odpowiednie do potrzeb Twoich uczniów i uczennic.

Podsumowanie

Uczniowie zastanawiają się, co zyskali dzięki ćwiczeniom i jakie postępy zrobili od wykonania ćwiczenia wprowadzającego.

Przed ekranem i poza ekranem (20 min)

Ćwiczenie wprowadzające (10 min)

Zapisz na tablicy zdanie:

- **Mam poczucie, że dbam o swój dobrostan podczas korzystania z urządzeń elektronicznych.**

Poproś uczniów i uczennice, aby stworzyli skalę od 0 do 10, w której 0 oznacza brak pewności, a 10 – całkowitą pewność. Każda osoba zaznacza na swojej skali, jak pewnie czuje się w kwestii umiejętności dbania o swój dobrostan cyfrowy.

Poproś uczniów, aby zamknęli oczy i podnieśli ręce, kiedy usłyszą przedział odpowiadający ich ocenie: 0-3, 4-7, 8-10.

Możesz również nakleić na podłogę pas taśmy papierowej i umieścić na jednym końcu 0, a na drugim – 10. Poproś uczniów, by ustawili się w odpowiednim miejscu na skali.

Następnie poproś, by uczniowie w mniejszych grupach przedyskutowali, co oznacza dobrostan cyfrowy, i zapisali kilka definicji na karteczkach samoprzylepnych. Jeśli uczestniczyli w poprzedniej lekcji, możesz poprosić ich o przypomnienie sobie tego tematu i zaprezentowanie kluczowych informacji na forum.

W części podsumowującej na końcu zajęć należy wrócić do ćwiczenia wprowadzającego, aby uczniowie mogli zobaczyć swoje postępy.

Ćwiczenie (10 min)



Poproś uczniów i uczennice, aby narysowali dwie chmury na dużych kartkach papieru. Jedna z nich ma być zatytułowana „aktywności przed ekranem” (np. granie w gry komputerowe, oglądanie filmików instruktażowych), a druga – „aktywności poza ekranem” (np. trening piłki nożnej, czytanie książek). Zadaniem uczniów jest wypisać w każdej chmurze jak największą liczbę aktywności.

Następnie poproś, aby każda osoba wybrała z chmur po trzy czynności i określiła, w jaki sposób mogą one poprawić lub pogorszyć samopoczucie wykonujących je osób.

Zachęć uczniów do podzielenia się swoimi odpowiedziami.

Analizujemy dzienniki korzystania z urządzeń elektronicznych (20 min)

Ćwiczenie (20 min)



Poproś uczniów i uczennice, aby przyjrzeni się dwóm dziennikom, które przedstawiają, jak dziesięcioletni Franek i jego rówieśniczka Zosia korzystali z urządzeń elektronicznych przez cały tydzień.

Zadaj następujące pytania (w zależności od potrzeb i możliwości grupy wybierz kilka pytań z podanych propozycji; pamiętaj jednak, aby dyskusja dotyczyła aktywności zarówno pomocnych, jak i przeszkadzających w osiągnięciu dobrostanu):

1. **Które aktywności z całego tygodnia wzbudziły u Franka pozytywne emocje i sprawiły, że czuł się szczęśliwy? A jak wyglądała sytuacja w przypadku Zosi?**
2. **W związku z którą aktywnością Zosia może mieć wyrzuty sumienia (np. poświęciła na nią zbyt dużo czasu)? Czy Twoim zdaniem jest jakaś aktywność, na którą Franek chciałby poświęcić więcej czasu?**
3. **Czy którakolwiek z tych aktywności sprawiła, że Franek i Zosia poczuli bliższą więź z innymi osobami (przyjaciółmi i rodziną)?**
4. **Czy którakolwiek z tych aktywności przeszkadza im w nawiązaniu więzi z innymi lub spędzaniu z nimi czasu?**
5. **Czy którakolwiek z tych aktywności wpływa pozytywnie lub negatywnie na ich obowiązki szkolne (np. czy coś rozprasza ich uwagę?)**
6. **Czy którakolwiek z tych aktywności dodaje im energii lub sprawia, że czują się zmęczeni?**

Dziennik Franka

PONIEDZIAŁEK 22.00-23.00 szukanie informacji do pracy domowej 🤔

WTOREK 18.00-19.30 rozmowa wideo z kuzynem z Irlandii 😊

ŚRODA 18.00-19.00 oglądanie filmów online na temat wyścigów samochodowych 🍷🍷🍷

CZWARTEK 17.00-18.00 szukanie informacji do pracy domowej 👍

PIĄTEK 18.00-20.00 rozmowa wideo z kuzynem z Irlandii ❤️😊

SOBOTA 15.00-16.00 oglądanie filmów online na temat wyścigów samochodowych ❤️

NIEDZIELA 10.00-12.00 gry online z przyjaciółmi 😄😄
20.00-21.00 szukanie informacji do pracy domowej 😊

Dziennik Zosi

PONIEDZIAŁEK 8.30-9.00 pisanie wiadomości z przyjaciółmi 🖐️

WTOREK 18.00-22.00 granie na komputerze 😴

ŚRODA 22.00-24.00 oglądanie zabawnych filmów w internecie 😴

CZWARTEK 17.00-20.00 oglądanie wideoklipów w internecie 🤔👉

PIĄTEK 20.00-21.00 rozmowa wideo z przyjaciółką, która wyprowadziła się za granicę 😵❤️😭

SOBOTA 10.00-11.30 granie na komputerze ❤️😊

NIEDZIELA 7.00-9.00 pisanie wiadomości z przyjaciółmi na czacie grupowym 😴👁️

Kształtuję pozytywne nawyki cyfrowe (20 min)

Ćwiczenie wprowadzające (10 min)

Odwołaj się do definicji dobrostanu i dobrostanu cyfrowego z lekcji pierwszej. Zapytaj, czy uczniowie i uczennice pamiętają trzy kluczowe słowa (szczęśliwy, zrelaksowany i komfortowo).

Wyjaśnij, że to zadanie dotyczy kształtowania nawyków pozytywnie wpływających na nasz dobrostan cyfrowy.

[Notatki dla nauczyciela. Określenie „tworzenie pozytywnych nawyków cyfrowych” rozumiemy w sposób nieoceniaczący. Odnosi się ono do tego, jak uczniowie i uczennice mogą sprawić, aby korzystanie z technologii było świadome i skupione na celu.]

Wróćcie do dzienników Franka i Zosi. Zadaniem uczniów jest przygotować „cyfrowe badanie kontrolne”, czyli listę pytań, która pomoże Frankowi i Zosi sprawdzić swój dobrostan cyfrowy.

Przykładowe cyfrowe badanie kontrolne

- **Czy to sprawia, że czuję się dobrze? Jeśli nie, to jakie emocje we mnie wywołuje?**
- **Czy czuję się, jakbym tracił lub traciła czas?**
- **Czy to przynosi mi jakąś korzyść?**
- **Czy czuję się zmęczony lub zmęczona, znudzony lub znudzona?**
- **Czy to ma negatywny wpływ na mój nastrój? Czy sprawia, że czuję się zazdrosny lub zazdrosna? Smutny lub smuta? Zły lub zła? Przerażony lub przerażona?**
- **Czy uczę się czegoś nowego?**
- **Czy nawiązuję więź z przyjacielem, przyjaciółką lub członkami rodziny?**
- **Czy jestem kreatywny lub kreatywna?**
- **Czy pomagam innym?**
- **Czy to przeszkadza mi w wykonaniu czegoś ważnego (np. zrobieniu pracy domowej, spotkaniach bezpośrednich)?**

[Notatki dla nauczyciela. Pytania i ich liczbę dostosuj do potrzeb i możliwości grupy.]

W podsumowaniu zapytaj:

- **Co możemy zrobić, kiedy czujemy się zaniepokojeni tym, w jaki sposób korzystanie z urządzeń cyfrowych wpływa na nasze samopoczucie?**

Możesz wypisać kilka przykładów tego, co uczniowie i uczennice mogą zrobić. Poproś ich, aby uszeregowali je według stopnia użyteczności. Upewnij się, że wśród odpowiedzi pojawiło się „szukanie pomocy”.

Zapytaj:

- **Kto lub co może nam pomóc?**

Ćwiczenie wprowadzające (ciąg dalszy)

Podaj przykłady, np. rozmowa z bliską osobą, poproszenie przyjaciela o pomoc, zgłoszenie się do nauczyciela lub osoby dorosłej w szkole. Poinformuj ich również o możliwości szukania pomocy w internecie oraz o telefonach zaufania – informacje o nich znajdziesz we wprowadzeniu do tego przewodnika.

[Notatki dla nauczyciela. Uczniowie i uczennice powinni zrozumieć, jak ważna jest rozmowa z drugą osobą w sytuacji, kiedy coś negatywnie wpływa na ich samopoczucie. Dobrze jest przedstawić niektóre narzędzia i sposoby, które pomagają ograniczyć liczbę czynników rozpraszających uwagę lub ilość czasu spędzanego online (np. wyłączanie powiadomień). Podkreśl, że uczniowie mogą zwrócić się do Ciebie lub innej zaufanej osoby dorosłej, jeśli cokolwiek ich niepokoi.]

Ćwiczenie (5 min)



Zapytaj:

- **Jak możemy upewnić się, że to co robimy przed ekranem pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie?**

Możesz zadać pytanie na forum lub poprosić uczniów i uczennice o rozmowy w mniejszych grupach.

[Notatki dla nauczyciela: Pomóż uczniom i uczennicom zrozumieć, jak czują się podczas wykonywania określonych czynności, np. rozmowa internetowa z mieszkającym daleko przyjacielem lub krewnym może sprawić, że poczują się naprawdę szczęśliwi, nieskrępowani i zadowoleni. Spędzanie kilku godzin na przeglądaniu zdjęć na portalach społecznościowych może natomiast sprawić, że poczują się winni, znudzeni, źli, a nawet zazdrośni o życie innych osób.]

- **Co zrobić, kiedy aktywność innych osób przed ekranem (np. granie, czatowanie w trakcie rozmowy na żywo) oraz ich sposoby korzystania z urządzeń elektronicznych wpływają na nasze samopoczucie?**

Przedyskutujcie działania, które można podjąć, np. opuszczenie grupy, usuwanie komentarzy, brak odpowiedzi, rozmowa z kimś bliskim.

Część podsumowująca (5 min)

Moja rada dla siebie samego

Poproś uczniów i uczennice, aby zastanowili się, czego nauczyli się podczas lekcji. Każda osoba zapisuje na kartce trzy rady, które zapamięta i wykorzysta, by zadbać o swój dobrostan.

Wróć do ćwiczenia wprowadzającego (skali, na której na początku lekcji uczniowie zaznaczali swoją dbałość o dobrostan cyfrowy). Jak teraz oceniliby swoje umiejętności?

Rozwinięcie

Możesz poprosić uczniów i uczennice, aby przygotowali plakat z najlepszymi wskazówkami dotyczącymi kształtowania pozytywnych nawyków cyfrowych. Jeśli macie więcej czasu, uczniowie mogą też przygotować krótkie scenki z dobrymi praktykami, zrobić miniprogram telewizyjny pt. „Porady ekspertki” czy nagrać krótką audycję radiową.

Potrzebne materiały

duże arkusze papieru, kserokopie dziennika