

5. Zachowaj cyfrowy balans!

KOMENTARZ DLA OSOBY PROWADZĄCEJ

Świat internetu jest zaprojektowany tak, aby stale przyciągać naszą uwagę. Standardowe ustawienia mediów społecznościowych i instalowanych aplikacji są nastawione na maksymalizację czasu, który z nimi spędzamy. Z tego powodu dostajemy powiadomienia o wszystkim. Coraz to nowe treści w mediach społecznościowych, relacje znajomych, filmiki i reklamy serwują nam skoki dopaminy w mózgu, sprawiając, że coraz trudniej jest nam odłączyć się od sieci. Nic więc dziwnego, że w większości przypadków szybko reagujemy na przychodzące powiadomienia, lajki i chętnie **scrollujemy** nowe treści. Psychologowie nazywają ten stan **nie-możliwością odroczenia nagrody**.

Intensywne korzystanie z internetu i narzędzi cyfrowych może się wiązać ze zjawiskiem **FOMO** (ang. *fear of missing out*), czyli z lękiem przed odłączeniem od sieci. Z raportu *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem*¹ wynika, że nastolatki są najbardziej narażoną na to grupą. Co trzeci młody człowiek mocno odczuwa lęk przed odłączeniem od mediów społecznościowych i informacji, a nie doświadcza go jedynie 6% nastolatków i nastolatków.

Naukowczynie zwracają uwagę, że nadmierne korzystanie z technologii oraz przeładowanie bodźcami i informacjami – zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży – mogą mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie oraz zdrowie. Przyczyniają się do problemów z koncentracją, bólów głowy, stresu, bezsenności, a nawet do problemów psychicznych. W świetle tego istotne staje się promowanie higieny cyfrowej (bardziej świadomego, celowego korzystania z sieci oraz pielęgnowania zdrowych nawyków) i rozwijanie dobrostanu cyfrowego.

Dobrostan cyfrowy to subiektywne poczucie osoby, że optymalnie korzysta z technologii cyfrowych. To stan komfortu, w którym jest zachowana równowaga pomiędzy korzystaniem z sieci a innymi aktywnościami w codziennym życiu.

Należy pamiętać, że na nasz dobrostan cyfrowy, podobnie jak na ogólne samopoczucie, wpływa wiele czynników, takich jak sytuacja rodzinna i szkolna, relacje ze znajomymi, nastawienie do życia, a nawet pora dnia.

Dobrostan jest kwestią indywidualną – zachowania cyfrowe, które na pewne osoby wpływają korzystnie, u innych mogą wywoływać negatywne skutki. Dla przykładu, podczas gdy jedna osoba, grając w grę komputerową, czuje zadowolenie i satysfakcję z nowych

1. Anna Jupowicz-Ginalska i in., *FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem*, Uniwersytet Warszawski, Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii, Warszawa 2022.

umiejętności, jej rówieśnicy grający w tę samą grę mogą zwrócić uwagę na mroczną grafikę czy niepokojącą muzykę i odczuwać w związku z tym nieprzyjemne emocje.

Droga do osiągnięcia dobrostanu cyfrowego to nie tylko ograniczanie używania narzędzi cyfrowych czy minimalizowanie czasu spędzanego online, ale przede wszystkim rozwijanie świadomości własnych zachowań i nawyków cyfrowych oraz zrozumienie ich wpływu na samopoczucie. Istotne, by młodzi ludzie nauczyli się rozpoznawać swoje potrzeby związane z funkcjonowaniem w świecie cyfrowym, wiedzieli, jak czerpać satysfakcję z korzystania z technologii, oraz potrafili radzić sobie z zagrożeniami, które temu towarzyszą.

SŁOWNICZEK

dobrostan cyfrowy

subiektywne poczucie osoby, że optymalnie korzysta z technologii cyfrowych; stan komfortu, w którym jest zachowana równowaga pomiędzy korzystaniem z sieci a innymi aktywnościami w codziennym życiu.

FOMO

(ang. *fear of missing out*) – obawa, że coś istotnego nam umknie, kiedy nie będziemy online.

niemożność odroczenia nagrody

niezdolność do odłożenia w czasie działań, które postrzegamy jako przyjemne lub atrakcyjne.

scrollowanie

przewijanie przez użytkowniczkę i użytkowników ekranu na urządzeniu elektronicznym.

SCENARIUSZE LEKCJI

Cele zajęć

Uczennice i uczniowie:

- rozumieją rolę technologii i mediów cyfrowych w swoim życiu oraz ich wpływ na samopoczucie;
- wiedzą, czym jest dobrostan cyfrowy;
- wiedzą, jak dbać o swój dobrostan cyfrowy.

SCENARIUSZ I – DO PRACY W GRUPACH

Uwaga!

Jego realizacja zakłada pracę w pięcio- lub sześciuosobowych grupach. Uczennice i uczniowie będą w nich wspólnie rozmawiać o swoim samopoczuciu i emocjach. Będzie to wymagać otwartości i wzajemnej akceptacji, dlatego warto przemyśleć sposób wyłonienia zespołów. Jeśli wiesz, że w klasie są osoby, którym trudno ze sobą współpracować, przydziel je do innych grup.

Materiały (dla każdej z grup)

- biała kartka (najlepiej w formacie A3)
- karteczki samoprzylepne w jednym kolorze
- długopisy lub mazaki w dwóch kolorach

DOŚWIADCZENIE (15 minut)

Zadanie dla grup

Na pewno nieraz słyszeliście zarzuty dorosłych, że ciągle tylko siedzicie w internecie i marnujecie tam czas. Czy rzeczywiście tak jest? Sprawdźmy! W zespołach przygotujcie planszę, która pokaże, jak spędza czas przeciętny nastolatek lub nastolatka.

1. Najpierw, w burzy mózgów, wymieńcie i spiszcie wszystkie aktywności offline i online, które zajmują wam codziennie czas, np. odrabianie lekcji, rozmowy w mediach społecznościowych, zakupy, gry, czytanie, słuchanie muzyki itp. **Zanotujcie je na samoprzylepnych karteczkach** (każdą czynność na osobnej) i przyklejcie na otrzymanej kartce.
2. Następnie ustalcie i zapiszcie, ile czasu zajmują wam wypisane aktywności (obliczcie średnią grupową dla każdej). Posegregujcie karteczki, biorąc pod uwagę zapisany na nich czas.
3. Przedyskutujcie i zanotujcie, jakie **korzyści przynoszą wam poszczególne aktywności** (dlaczego je wykonujecie?) i **jak wpływają na wasze samopoczucie**.
4. Zaznaczcie jednym kolorem wszystkie aktywności offline, a drugim online.

REFLEKSJA (15 minut)

Gdy grupy zakończą pracę, porozmawiajcie wspólnie o ich spostrzeżeniach. Pomogą wam w tym poniższe pytania:

- Czy coś was zaskoczyło lub zdziwiło podczas wykonywania tego ćwiczenia? Jeśli tak, co?
- Które aktywności przynoszą wam najwięcej korzyści lub satysfakcji, a które zaburzają waszą codzienną rutynę? Dlaczego?
- Czy podczas analizy dostrzegłyście aktywności (zarówno online, jak i offline), którym chcielibyście poświęcić więcej uwagi lub czasu? Jeśli tak, jakie?
- Czy są takie momenty, gdy czujecie, że potrzebujecie odłączyć się od technologii? Po czym to poznajecie? Jakie towarzyszą wam wtedy emocje? Jakie sygnały daje wam organizm?
- Czy jesteście zadowoleni z proporcji pomiędzy czynnościami offline a online? Uzasadnijcie swoje zdanie.

TEORIA (5 minut)

Wyjaśnij uczennicom i uczniom, czym jest dobrostan cyfrowy. Skorzystaj z informacji zawartych w komentarzu dla osoby prowadzącej. Podkreśl, że na nasz dobrostan wpływa wiele czynników, takich jak sytuacja rodzinna i szkolna, relacje z przyjaciółkami, a nawet pora dnia. Ważne, by uczniowie zrozumieli, że dobrostan jest kwestią indywidualną. Zwyczaje i zachowania cyfrowe, które na pewne osoby wpływają korzystnie, u innych mogą wywoływać negatywne skutki. Zaakcentuj, że droga do osiągnięcia dobrostanu to nie tylko ograniczanie używania narzędzi cyfrowych czy minimalizowanie czasu spędzanego online, ale przede wszystkim rozwijanie świadomości własnych potrzeb i nawyków, zrozumienie ich wpływu na samopoczucie oraz umiejętne wykorzystywanie dostępnych narzędzi. Dlatego tak istotne jest uważne wsłuchiwanie się w siebie.

PRAKTYKA (10 minut)

Uczennice i uczniowie pracują w tych samych zespołach co poprzednio.

Zadanie dla zespołów

1. Ponownie przyjrzyjcie się swoim notatkom na karteczkach i uporządkujcie je. Z jednej strony umieśćcie czynności, które wspierają wasz dobrostan i na które chcielibyście poświęcać więcej czasu, a z drugiej te, które byłoby dobrze ograniczyć. Weźcie pod uwagę wnioski z naszej dyskusji.
2. Na koniec zaproponujcie dwa–trzy pomysły, które możecie wdrożyć w najbliższym czasie, by zwiększyć swój cyfrowy dobrostan.

SCENARIUSZ II – NASTAWIONY NA INDYWIDUALNĄ PRACĘ

Materiały

- wydrukowane karty pracy (załączniki 1 i 2)

DOŚWIADCZENIE (15–20 minut)

Rozdaj uczniom karty pracy (załącznik 1). Poproś, żeby indywidualnie przeanalizowali, które czynności wymagające dostępu do internetu wywołują w nich konkretne uczucia lub stany.

Karta pracy dla uczennic i uczniów

Pomyśl o swoich codziennych aktywnościach, które wymagają dostępu do internetu. Zastanów się, które działania wywołują w tobie takie uczucia lub stany jak:

- Podekscytowanie
- Dekoncentracja
- Poczucie spełnienia
- Presja
- Radość/zadowolenie
- Zdenerwowanie
- Zrelaksowanie
- Ból głowy/oczu
- Poczucie przynależności
- Zmęczenie
- Poczucie bezpieczeństwa
- Poczucie zagrożenia/ lęk
- Smutek/przygnębienie
- Rozbawienie



Wskazówka

Jeśli uznasz to za wartościowe dla twojej klasy, możesz poprosić uczennice i uczniów, by po wypełnieniu tabelki dobrali się w cztero- lub pięcioosobowe grupy i porównali swoje odpowiedzi.

REFLEKSJA (10 minut)

Poproś uczennice i uczniów, by w parach wymienili się spostrzeżeniami z ćwiczenia. Możesz zaprosić chętne osoby, by podzieliły się swoimi refleksjami na forum klasy.

W refleksji klasowej pomogą poniższe pytania:

- Które aktywności lub sytuacje wywołują w nas przyjemne emocje, a które trudne, nieprzyjemne? Czy u każdego jest tak samo?
- Czy potraficie wskazać, które wywołują w nas zarówno przyjemne uczucia, jak i nieprzyjemne stany lub dyskomfort? Od czego to zależy?

TEORIA (5 minut)

Wyjaśnij uczennicom i uczniom, czym jest dobrostan cyfrowy. Skorzystaj z informacji zawartych w komentarzu dla osoby prowadzącej. Podkreśl, że na nasz dobrostan wpływa wiele czynników, takich jak sytuacja rodzinna i szkolna, relacje z przyjaciółmi, a nawet pora dnia. Ważne, by uczennice zrozumiały, że dobrostan jest kwestią indywidualną. Zwyczaje i zachowania cyfrowe, które na pewne osoby wpływają korzystnie, u innych mogą wywoływać negatywne skutki. Zaakcentuj, że droga do osiągnięcia dobrostanu to nie tylko ograniczanie używania narzędzi cyfrowych czy minimalizowanie czasu spędzanego online, ale przede wszystkim rozwijanie świadomości własnych potrzeb i nawyków, zrozumienie ich wpływu na samopoczucie oraz umiejętne wykorzystywanie dostępnych narzędzi. Dlatego tak istotne jest uważne wsłuchiwanie się w siebie.

PRAKTYKA (10 minut)

Zachęć młode osoby, by indywidualnie zbadały swoją codzienną rutynę i zastanowiły się, jak „poprzesuwać” niektóre aktywności, by czuć wewnętrzną równowagę i zadowolenie. Rozdaj każdemu kartę pracy (załącznik 2), która ułatwi realizację zadania.

Załącznik 1.

Zadanie

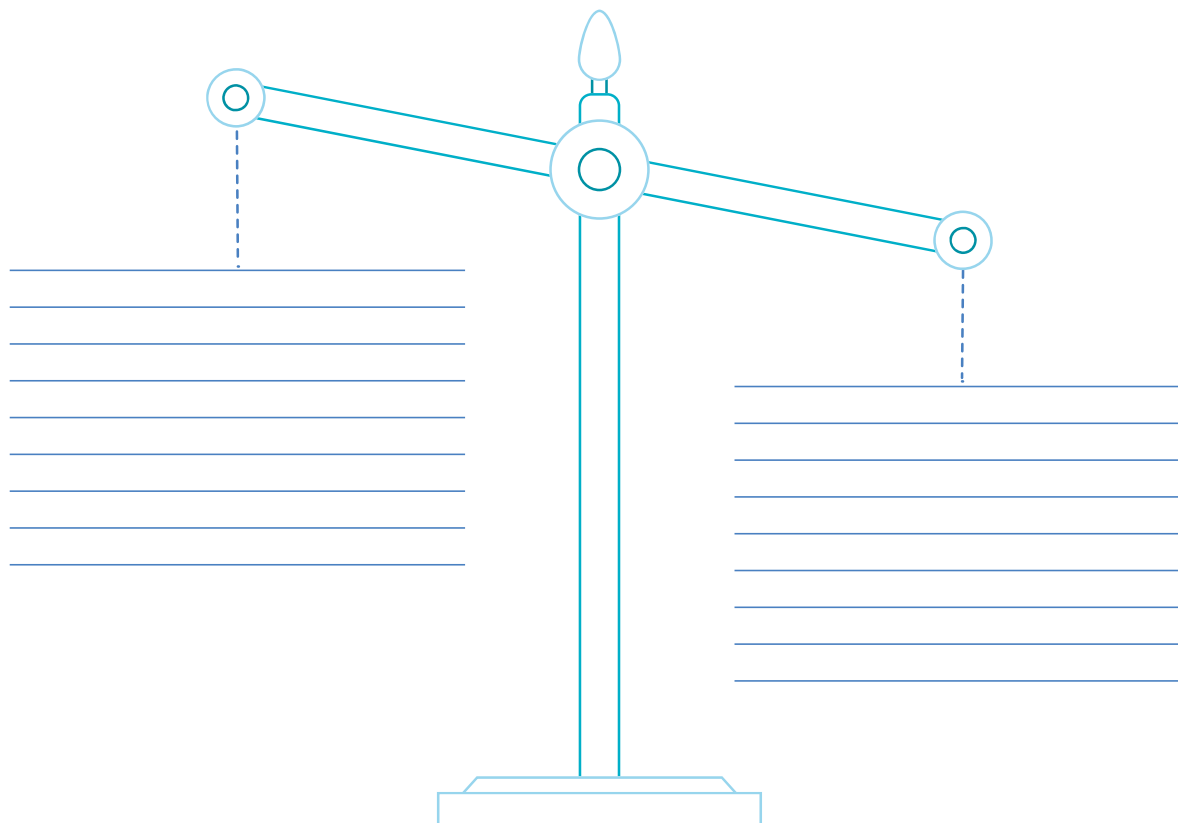
Pomyśl o swoich codziennych aktywnościach, które wymagają dostępu do internetu, i zapisz je. Zastanów się, które działania wywołują w tobie takie uczucia lub stany jak:

Podniekowanie:	
Dekoncentracja:	
Poczucie spełnienia:	
Presja:	
Radość/zadowolenie:	
Zdenerwowanie:	
Zrelaksowanie:	
Ból głowy/oczu:	
Poczucie przynależności:	
Zmęczenie:	
Poczucie bezpieczeństwa:	
Poczucie zagrożenia/ lęk:	
Smutek/przygnębienie:	
Rozbawienie:	

Załącznik 2.

Zadanie

Przeanalizuj raz jeszcze wypełnioną przez siebie tabelkę. Czy jesteś zadowolona/zadowolony z tego, w jaki sposób korzystasz z sieci? Zastanów się, co możesz zmienić w swoich nawykach online, żeby mieć jak największe poczucie dobrostanu i doświadczać jak najmniej nieprzyjemnych uczuć. Spójrz na kartę pracy przedstawiającą wagę. Na szali przechylonej w dół zapisz te czynności, które negatywnie wpływają na twój dobrostan, a na przechylonej w górę – te, które go budują.



Zastanów się, co możesz zrobić, żeby waga była bliżej równowagi (czyli dobrostanu). Wypisz dwa lub trzy pomysły, które możesz wdrożyć w najbliższym czasie.
