

# Scenariusz lekcji o higienie cyfrowej



## Co czuję, kiedy scrolluję

Dbanie o higienę cyfrową to wyzwanie czasów, w których żyjemy – ta lekcja wskaże na zależność nawyków cyfrowych od samoregulacji emocji i dopaminy. Pamiętaj, że każdy scenariusz i zawarte w nim aktywności muszą być dostosowane do specyfiki i możliwości Twojej grupy docelowej.

-  **TEMAT:** Co czuję, kiedy scrolluję
-  **OPRACOWANIE:** Dorota Lubas
-  **CZAS TRWANIA:** 45 min
-  **POZIOM NAUCZANIA:** VII–VIII klasa szkoły podstawowej
-  **PRZEDMIOT:** biologia, WF, godzina z wychowawcą, edukacja zdrowotna, zajęcia świetlicowe

### Cele

- dowiem się, co to jest pętla dopaminowa i jaki ma związek z regulacją emocji
- poznam mechanizmy stosowane przez twórców cyfrowych i dowiem się, jaki mają one wpływ na podejmowanie decyzji o oglądanych treściach
- zdobędę podstawowe informacje o działaniu algorytmów i ich wpływie na wybór treści

### Kryteria sukcesu

- wyjaśniam, czym jest pętla dopaminowa
- podaję co najmniej jeden przykład praktyk, które stosują twórcy treści, aby zatrzymać moją uwagę przy ekranie
- wymieniam co najmniej jeden sposób zadbania o docenienie poza internetem

**Kluczowe zagadnienia:** regulacja emocji, algorytmy, ślad cyfrowy, pętla dopaminowa

**Metody:** burza pomysłów, metoda dramy

**Formy pracy:** praca w grupach, dyskusja, praca indywidualna

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** kartki papieru, rozsypanka wyrazowa w kopertach (załącznik nr 2 – wydrukowany i pocięty), komputer, rzutnik

**Załączniki do scenariusza:** załącznik nr 1 – prezentacja, załącznik nr 2 – rozsypanka pojęć

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ ⌚ 5 min

Znając swoją grupę docelową, wybierz jedną spośród propozycji rozgrzewek lub zrealizuj wszystkie:

#### Rozgrzewka nr 1:

Poproś, aby uczniowie przechadzali się po sali i okazywali uznanie innej osobie – przez skiniecie głową, pomachanie, inny dowolny gest.

#### Rozgrzewka nr 2:

Poproś, aby uczniowie dobrali się w dwójki i stanęli naprzeciwko siebie. Powiedz, aby dokończyli wyrażenia: „Lubię w Tobie...”, „Doceniam Cię za...”.

#### Rozgrzewka nr 3:

Powiedz uczniom, aby przechadzali się po sali w różnych kierunkach. Osoba, która chce, staje i mówi: „Selfie” – przybiera pozę jak do zdjęcia selfie, a wszyscy inni podbiegają do niej i klaszczą.

Podsumuj ćwiczenie refleksją: spytaj, jak uczniowie się czuli w trakcie rozgrzewek, co było dla nich fajne, niefajne, komfortowe, niekomfortowe, i zaproś do kolejnej części zajęć.

### ĆWICZENIE 1 ⌚ 15 min

Poproś uczniów o stworzenie definicji słowa „uznanie”. Zapisz definicję na tablicy (wrócisz do niej na końcu zajęć).

Spytaj, z jakimi uczuciami kojarzy im się słowo „uznanie”.

Po wypowiedziach uczniów **uporządkuj wiedzę o emocjach**, podkreślając, że nie ma uczuć dobrych i złych, a tylko te, które są dla nas przyjemne i nieprzyjemne.

Wyświetl slajd – Koło emocji Plutchika (załącznik nr 1) – pokazując całą paletę emocji.

Podkreśl, że mamy w sobie mechanizmy, poprzez które dążymy do tego, aby doświadczać rzeczy dla nas przyjemnych, a unikamy tych, które są nieprzyjemne.

Następnie wyjaśnij, **czym jest pętla dopaminowa**. Możesz skorzystać ze slajdu 3 w prezentacji (załącznik nr 1).

### ĆWICZENIE 2 – Ścieżki w internecie ⌚ 5 min

Następnie podziel klasę na dwu – lub trzyosobowe zespoły, rozdaj uczniom kartki i poproś, aby napisali na nich przykłady miejsc w internecie, które najczęściej odwiedzają (np. YouTube, Instagram, ChatGPT, wyszukiwarki, Spotify).

Odwołaj się do metafory ścieżki – wyjaśnij, że miejsca, które odwiedzają, to są ich cyfrowe ślady.

W drugim etapie ćwiczenia powiedz, aby dopisali przykładowe uczucia, których doświadczają, gdy korzystają ze wskazanych przez siebie miejsc.

W trzecim etapie poproś, aby grupy zaprezentowały swoje prace (zaznacz, że kolejne osoby nie powtarzają już miejsc, które były wymienione – tylko dodają swoje).

*Docień korzystanie z miejsc w sieci, które uczniowie wskazali jako miejsca rozwojowe – podcasty czy platformy do nauczania języków.*

### **MINIWKŁAD** ⌚ 5 min

Zapytaj uczniów, czy wiedzą, czym są algorytmy (przykładową definicję znajdziesz poniżej), i na podstawie stworzonych przez nich ścieżek wytłumacz, że obecność w miejscach, które wskazali, **to cyfrowy ślad, który zostawiają.**

#### **Definicja: Co to jest algorytm?**

Algorytm to zestaw precyzyjnych instrukcji lub reguł, które krok po kroku określają sposób wykonania konkretnego zadania lub rozwiązania problemu. W kontekście technologii cyfrowych algorytmy służą do przetwarzania danych, podejmowania decyzji i automatyzacji złożonych operacji na podstawie zdefiniowanych kryteriów.

Źródło: <https://pawelwołoszyn.pl/slownik/algorytm-co-to/>

Podkreśl, że algorytmy podsuwają tzw. treści proponowane, bo badają, co lubimy, na jakich platformach spędzamy najwięcej czasu, co lajkujemy i komentujemy. Powiedz, że twórcy mediów społecznościowych wykorzystują mechanizmy stosowane w hazardzie, aby jak najbardziej przyciągnąć uwagę, sprawić, żebyśmy poczuli się docenieni.

O tym będziecie rozmawiać w dalszej części zajęć.

### **ĆWICZENIE 3** ⌚ 10 min

W tej części zajęć będziesz poszerzać treści z zastosowaniem słownika pojęć.

Wyświetl slajd 5 z pojęciem:

**Nudging** (z ang. ‘impuls, szturchnięcie, trącenie łokciem’), czyli stwarzanie takich okoliczności, które zachęcają nas do częstszego i dłuższego korzystania z urządzeń.

Postaw pytanie: „W jaki sposób twórcy usług cyfrowych próbują zatrzymać naszą uwagę przy ekranie?”.

Zbierz odpowiedzi, a następnie podziel uczniów na mniejsze grupy (4–6), rozdaj im rozsypanki pojęć i poproś o ich uporządkowanie (załącznik nr 2).

Po 5 minutach grupy odczytują prawidłowe przyporządkowania (po jednej odpowiedzi na grupę). Sprawdź, czy wszystkie pojęcia są zrozumiałe, i udziel dodatkowych wyjaśnień, jeśli to konieczne. Zapytaj o wnioski z tego ćwiczenia.

## PODSUMOWANIE ⌚ 5 min

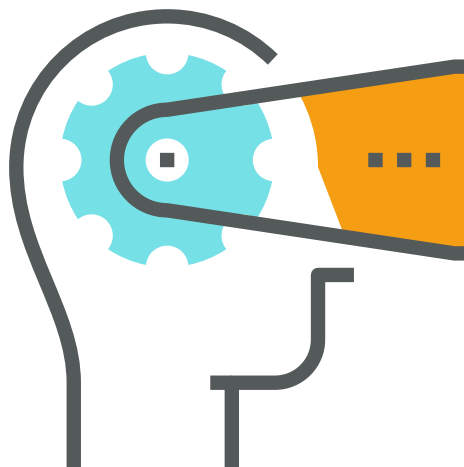
Puentujesz aktywności z dzisiejszej lekcji, wyświetlając slajd:

**Bądź świadomy, komu i po co sprzedajesz swój czas i uwagę.**

Możesz powiedzieć: *Twoja uwaga i Twój czas jest czymś bardzo cennym – pomyśl i zapisz, jakie zmiany możesz wprowadzić już dziś do swojego planu dnia, aby świadomie korzystać z treści w internecie i zdobywać uznanie w zdrowy dla siebie sposób.*

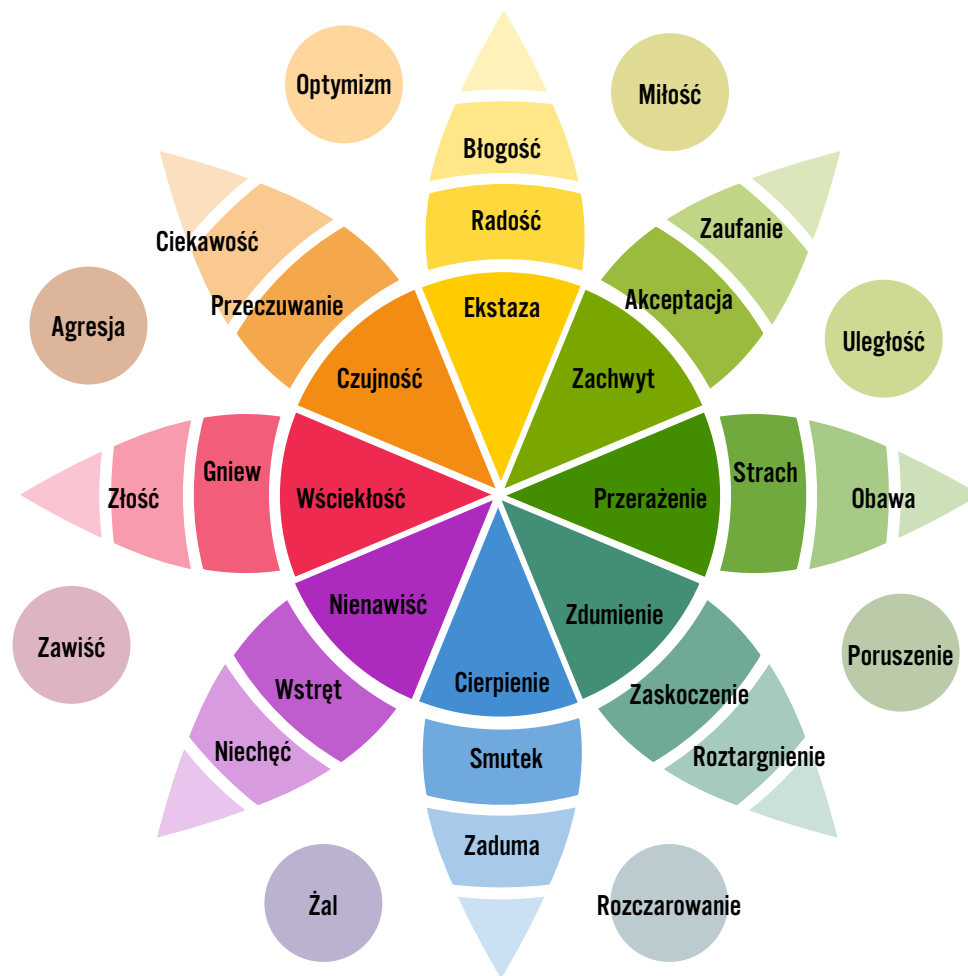
Rozdaj małe karteczki, aby uczniowie mogli zapisać swoje przemyślenia.

## Prezentacja

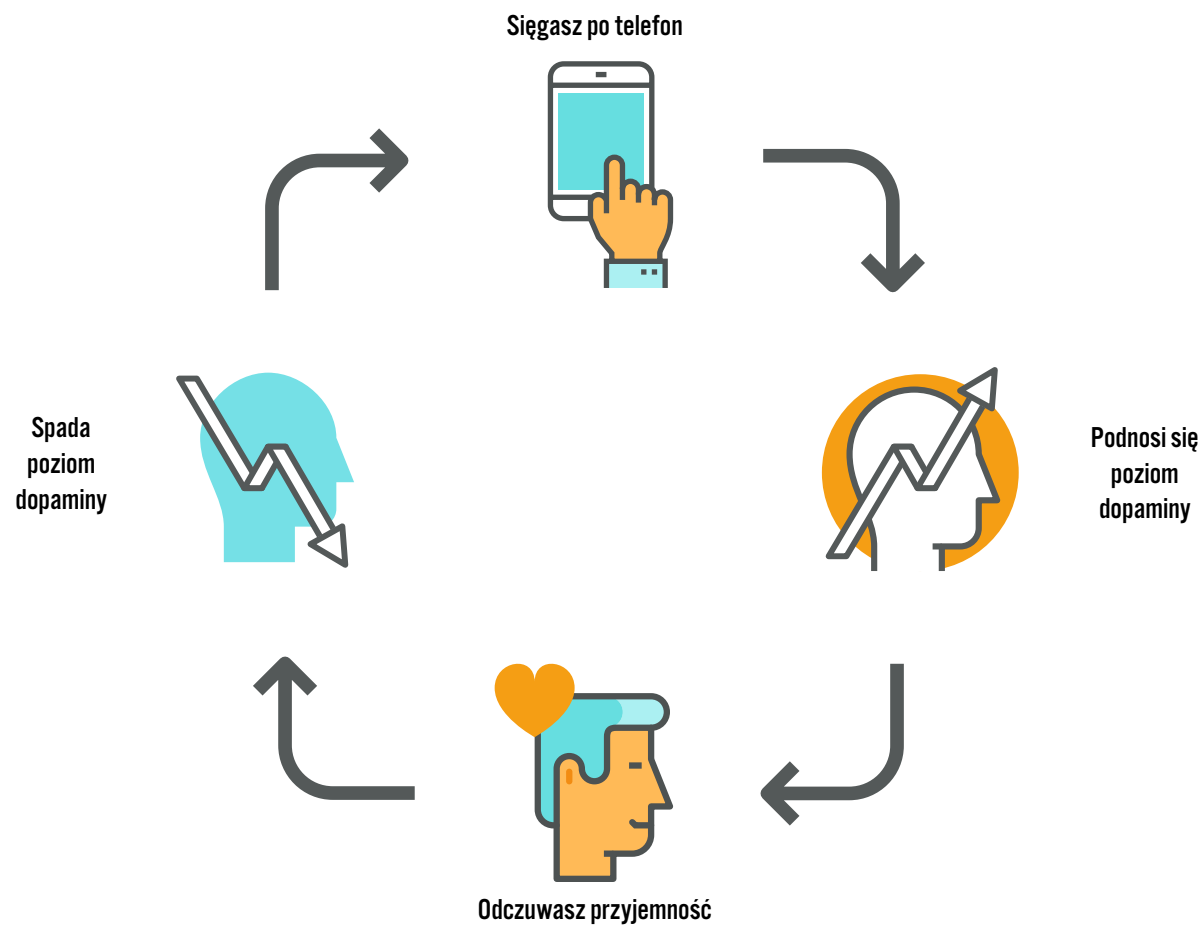


# Co czuję, kiedy scrolluję?

# Teoria emocji Plutchika



# Pętla dopaminowa



## Definicja: **Co to jest algorytm?**

**Algorytm to zestaw precyzyjnych instrukcji lub reguł, które krok po kroku określają sposób wykonania konkretnego zadania lub rozwiązania problemu. W kontekście technologii cyfrowych algorytmy służą do przetwarzania danych, podejmowania decyzji i automatyzacji złożonych operacji na podstawie zdefiniowanych kryteriów.**

Źródło: <https://pawelwołoszyn.pl/slownik/algorytm-co-to/>

# ***Nudging***

**(z ang. ‘impuls, szturchnięcie, trącenie łokciem’), czyli stwarzanie takich okoliczności, które zachęcają nas do częstszego i dłuższego korzystania z urządzeń.**

## ROZSYPAŃKA POJĘĆ (cz. 1 - hasła)



**powiadomienia typu push** –  
to one popychają nas (z ang.  
*push* – ‘pchać’) do działania,  
zachęcając do sięgnięcia po  
smartfon

**clickbait**

**niekończący się feed**

**kontynuacja historii**

**cliffhangers** (z ang.  
‘zawieszenie  
na krawędzi klifu’)

## ROZSYPANKA POJĘĆ (cz. 2 - definicje)



nieodebrane połączenia, SMS-y, e-maile, wiadomości w komunikatorach, powiadomienia o komentarzach, reakcjach lub trwających właśnie transmisjach w mediach społecznościowych – o tym wszystkim dowiemy się natychmiast dzięki ikonom wyskakującym na ekranie urządzenia

chwytlive hasła lub sensacyjne tytuły, które przyciągają naszą uwagę i zachęcają do kliknięcia w dany materiał

platformy społecznościowe czy streamingowe są tworzone tak, by nie miały końca – w ten sposób możemy godzinami przeglądać zamieszczane w nich materiały

influencerzy, podobnie jak twórcy seriali, chętnie dzielą swoje filmiki na części, tworząc minipowieści – z ciekawości oglądamy więc kolejne odcinki, bo chcemy się dowiedzieć, jaki będzie finał danej historii

zabieg filmowy polegający na budowaniu napięcia i nagłym ucięciu akcji, po to by widz ponownie zasiadł przed ekranem i zobaczył, co wydarzy się dalej; w kulminacyjnym momencie odcinek serialu się kończy, ale zaraz – dzięki autoodtwarzaniu – zaczyna się następny