

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: IV–VI 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 wyrażenie: „Doceniam Cię za...”.

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 – Docenienie a emocje ⌚ 15 min

Przeprowadź z uczniami burzę skojarzeń dotyczącą słowa **DOCENIENIE**. Wypisz je na tablicy.

Spytaj uczniów, z jakimi odczuciami kojarzy im się słowo „docenienie”. Mogą powiedzieć np., że to miłe, przyjemne uczucie, że chcą czuć się ważni. Zapytaj, w jakich sytuacjach czują się docenieni w internecie.

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

Wyświetl slajd – Koło emocji Plutchika – pokazując całą paletę emocji (załącznik nr 1 – prezentacja, slajd 2).

Zapytaj uczniów o kilka przykładów emocji przyjemnych i nieprzyjemnych.

Podkreśl, że każdy z nas, kiedy doświadcza tych nieprzyjemnych, reguluje je w różny sposób, bo chce się poczuć lepiej. Jednym ze sposobów regulacji może być scrollowanie.

Następnie wyjaśnij lub przypomnij, czym jest pętla dopaminowa. Możesz skorzystać ze slajdu 3 załączonej prezentacji.

ĆWICZENIE 2 – Ścieżki w internecie ⌚ 5 min

Następnie rozdaj uczniom samoprzylepne kartki i poproś, aby zapisali trzy miejsca w internecie, z których korzystają najczęściej (np. YouTube, Instagram, ChatGPT, wyszukiwarki, Spotify) – po jednym na każdej kartce.

W drugim etapie ćwiczenia powiedz, aby na tych samych kartkach wypisali przykładowe uczucia, których doświadczają, gdy korzystają ze wskazanych przez siebie miejsc (możesz raz jeszcze wyświetlić koło emocji).

Zbierz karteczki, umieść je na tablicy i wytłumacz, że to są ich ścieżki w internecie – czyli miejsca, które najczęściej odwiedzają. Przeczytaj na głos treść karteczek.

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

MINIWIYKŁAD ⌚ 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 lajukemy 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.

Zadaj 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).

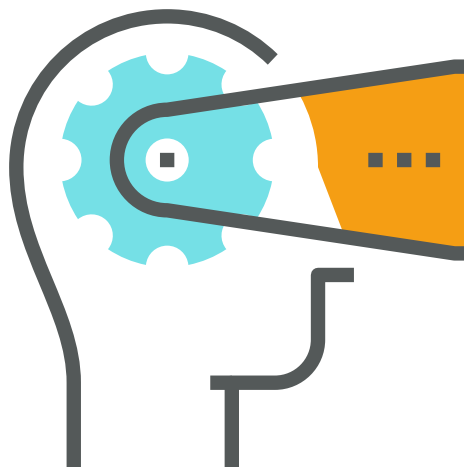
Po 5 minutach grupy odczytują prawidłowe przyporządkowania (po jednej odpowiedzi na grupę). Sprawdź, czy wszystkie pojęcia są zrozumiałe, i udziel dodatkowych wyjaśnień, jeśli to konieczne. Zapytaj o wnioski z tego ćwiczenia.

PODSUMOWANIE ⌚ 5 min

Spuentuj aktywności z dzisiejszej lekcji.

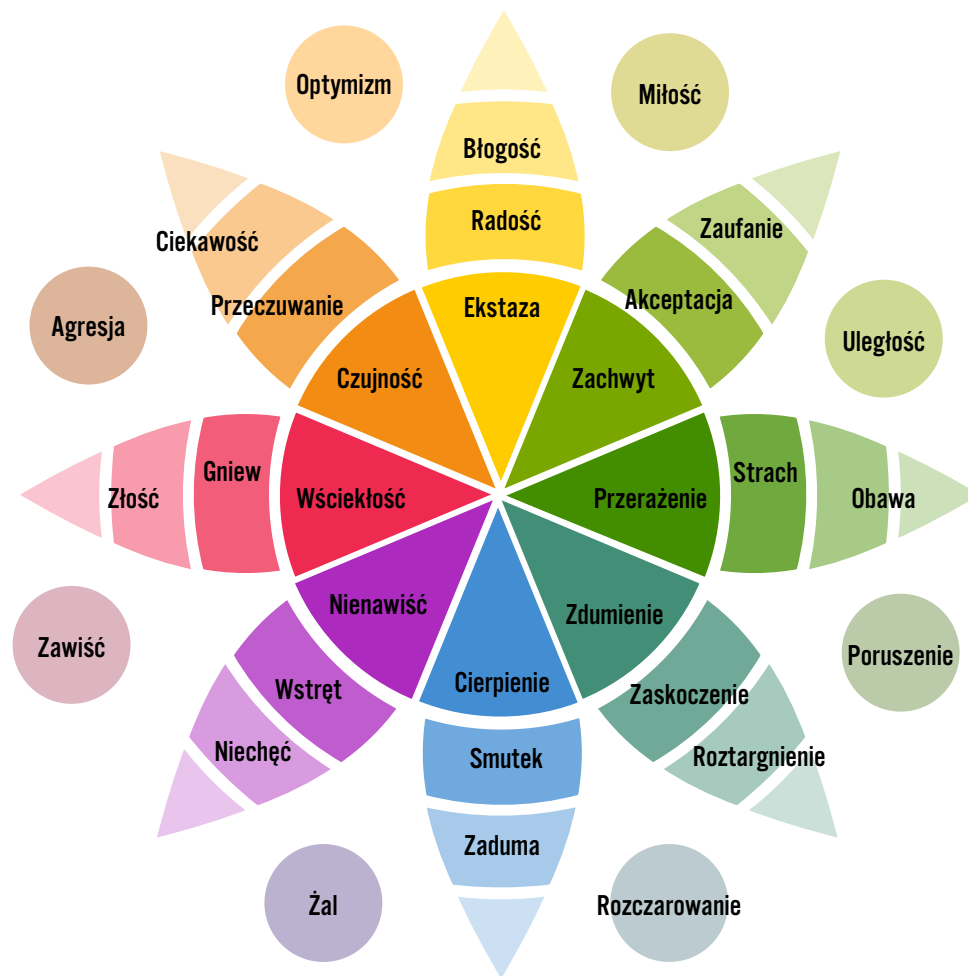
Na koniec poproś uczniów, aby w dwójkach wymienili się pomysłami, jak mogą zapewnić sobie docenienie bez urządzeń ekranowych.

Prezentacja

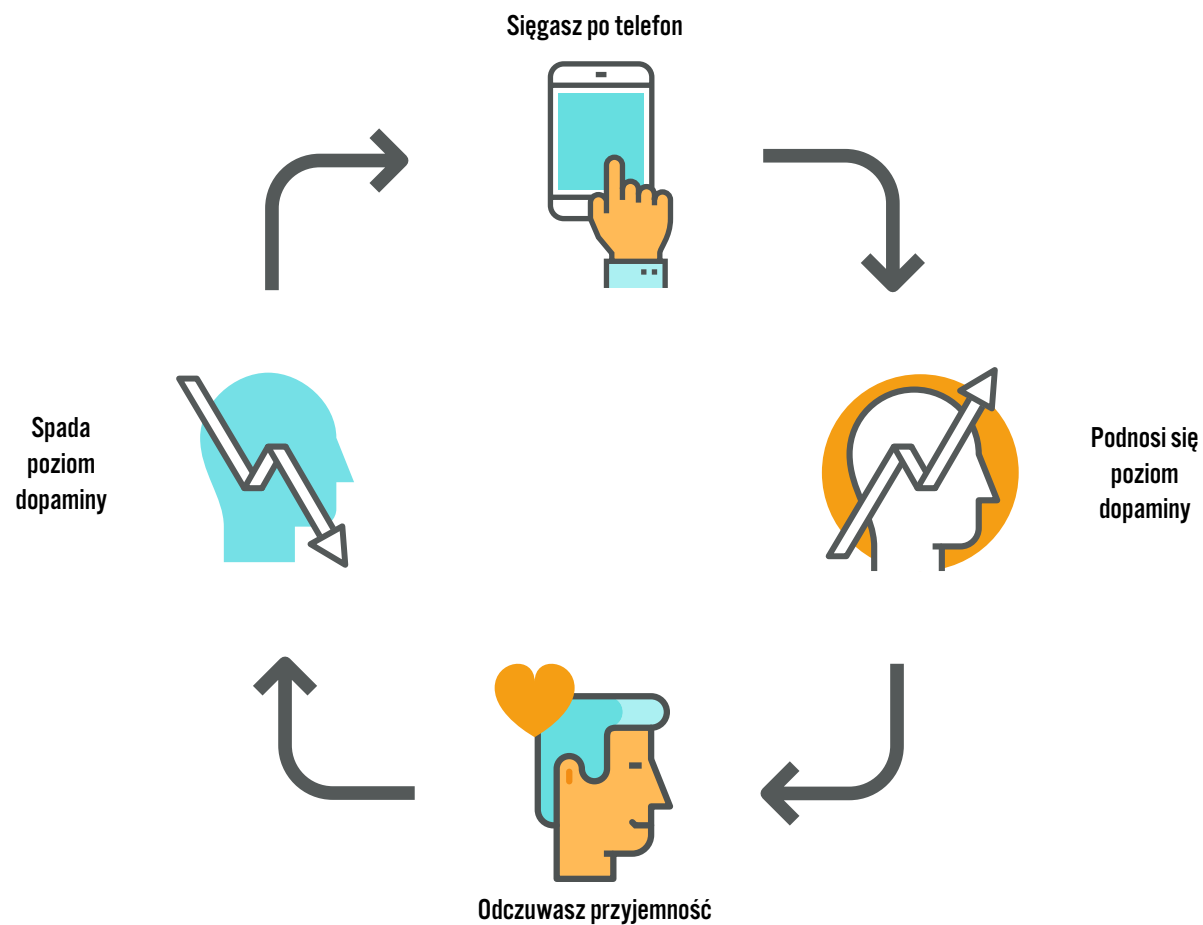


Co czuję, kiedy scrolluję?

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.

ROZSYPAKA POJĘĆ (cz. 1 - hasło)



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

chwyтлиwe 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