

Scenariusz lekcji o higienie cyfrowej



Wieczorna melatonina i smartfon

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

-  **TEMAT:** Wieczorna melatonina i smartfon
-  **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

- dowiesz się, jaki wpływ na sen ma korzystanie ze smartfona i mediów społecznościowych przed pójściem spać
- poznasz rolę melatoniny w procesie snu
- zastanowisz się nad swoimi nawykami dotyczącymi korzystania z telefonu w godzinach wieczornych
- poznasz techniki ułatwiające rozluźnienie przed snem

Kryteria sukcesu

- potrafię świadomie zaplanować swój dzień
- potrafię podać różne przykłady ćwiczeń wyciszających przed snem
- umiem zaplanować pierwsze małe kroki, aby wprowadzić zmiany w swoich nawykach oraz rozwijać aktywności bez ekranów
-

Kluczowe zagadnienia: higiena cyfrowa, czas ekranowy, dług senny, wpływ ekranów na sen

Metody: burza pomysłów, metoda dramy stosowanej

Formy pracy: praca w grupach, dyskusja, praca indywidualna

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: kartki papieru, ewentualnie: rzutnik, komputer z dostępem do internetu

Załączniki do scenariusza: załącznik nr 1 – prezentacja

PRZEBIEG ZAJĘĆ

ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ – rozgrzewki ⌚ 5 min

Dla zbudowania dobrej atmosfery i pobudzenia energii przeprowadź tzw. rozgrzewki:

Rozgrzewka nr 1:

Poproś, aby uczniowie stanęli w kole, i podaj instrukcję:

W tym ćwiczeniu porozumiewamy się tylko za pomocą oczu. Każdy uczestnik próbuje nawiązać z kimś w kole kontakt wzrokowy i jeśli czuje, że ta osoba patrzy na niego, i Wasz wzrok się spotyka, to zamieniacie się miejscami.

Rozgrzewka nr 2:

Powiedz, aby uczniowie dobrali się w dwójki i stanęli naprzeciwko siebie.

Wy tłumacz, że w tym ćwiczeniu starają się odzwierciedlić swój ruch, tak jakby byli lustrem/magnesem – nie dotykając się, próbują zsynchronizować swój ruch poprzez naśladowanie powolnych ruchów rąk drugiej osoby. Uczniowie powinni ustalić, kto w pierwszej kolejności pokazuje ruchy, a kto jest lustrem, a w połowie – zamienić się rolami. Ustal sygnał zmiany ról.

Zapytaj uczniów, jak się czują po tym ćwiczeniu – co było dla nich fajne, co było nefajne; czy sprawiło im radość ćwiczenie, w którym uruchomili swoje ciało?

ĆWICZENIE 1 ⌚ 15 min

Następnie zadaj uczniom pytanie o to, jakie potrzeby ma ciało.

(Możesz wyświetlić slajd 2 z piramidą Masłowa i przypomnieć krótko, jakie mamy potrzeby).

Zwróć uwagę, że **dobre nawyki dotyczące snu i regeneracji to absolutny fundament naszych potrzeb.**

Następnie zaproś do ćwiczenia indywidualnego i wyjaśnij, że każdy z uczestników będzie zaznaczać na kole swoje aktywności z dnia poprzedniego.

Narysuj na tablicy koło, podziel je na ćwiartki, a każdą ćwiartkę – na trzy części, uzyskując w ten sposób 12 części. Zapisz cyfry tak jak w położeniu na zegarze: od 11 do 22 (tak aby 22 przypadło na godzinę 12:00).

Na tablicy zapisz dzień tygodnia, którego ma dotyczyć diagram, i godziny od 10.00 do 22.00.

Wy tłumacz, że jeden kawałek koła oznacza jedną godzinę, i poproś uczniów, aby przypomnieli sobie, co robili wczoraj od godziny 10.00 do 22:00.

Następnie poproś, aby zsumowali godziny, które spędzili przy urządzeniach ekranowych (przypomnij, że telewizor też jest urządzeniem ekranowym). Uczniowie zapisują tę liczbę obok swojego diagramu.

Poinformuj uczniów, że będą teraz odpowiadać na Twoje pytania przez podniesienie ręki.

Pytania:

- Kto spędził wczoraj poniżej jednej godziny przy urządzeniach ekranowych?
- Kto spędził wczoraj około dwóch godzin przy urządzeniach ekranowych?
- Kto spędził wczoraj około trzech godzin przy urządzeniach ekranowych?
- Kto spędził wczoraj około czterech godzin przy urządzeniach ekranowych?
- Kto spędził wczoraj około pięciu godzin przy urządzeniach ekranowych?
- Kto spędził wczoraj więcej niż sześć godzin przy urządzeniach ekranowych?

Wyświetl slajd 3 z quizem, jaki jest bezpieczny czas (zalecany przez lekarzy) dla młodzieży w wieku 11–13 lat:

- a. mniej niż godzinę
- b. 1–2 h
- c. 3–4 h
- d. bez limitu

Możesz zebrać odpowiedzi także przez podniesienie ręki. Następnie podaj prawidłową odpowiedź: 1–2 h.

Zakończ tę część zachętą do autorefleksji na temat tego, czy używanie urządzeń ekranowych przez uczniów mieści się w granicach bezpieczeństwa, czy może znacznie tę granicę przekraczają.

MINI WYKŁAD ⌚ 5 min

Wygłoś krótki wykład dotyczący powiązań między snem a czasem ekranowym. Dobrze, jeśli podczas mówienia zapisujesz kluczowe słowa na tablicy, używasz strzałek i ewentualnie prostych rysunków. Dostosuj język do swojej grupy docelowej. Podana niżej treść jest tylko inspiracją.

Każde urządzenie ekranowe emituje tzw. niebieskie światło, które pobudza mózg do aktywności. W godzinach wieczornych w organizmie wydzielana jest melatonina, czyli hormon, który pomaga nam zasypiać, a niebieskie światło blokuje go. W wieku dojrzewania, w którym jesteście, wydzielanie melatoniny w godzinach wieczornych jest dodatkowo przesunięte na późniejsze godziny.

Jeśli dodatkowo macie nawyk zasypiania przy ekranach i scrollowania do późnych godzin nocnych, Wasz mózg nie otrzymuje sygnału, że już pora spać. I nawet jeśli zasypiacie, to opuszczacie bardzo ważną fazę snu, którą nazywa się fazą snu głębokiego, i nie wysypiacie się tak dobrze, jak powinniście.

Ciekawostka!

Jedna nieprzespana noc powoduje w organizmie takie skutki, jakbyście mieli pół promila alkoholu we krwi (!), to znaczy, że pogarsza się pamięć, koordynacja ruchowa czy zdolność koncentracji.

Uwaga! Jeśli nie przesypiacie kilku nocy, zarywacie noce, chodzicie późno spać, to tworzy się tzw. dług senny, który daje podobne objawy, jakbyście byli pod wpływem alkoholu.

Dlaczego jeszcze sen jest tak ważny?

Podczas snu mózg decyduje o tym, co z tzw. pamięci krótkiej jest przerzucane do pamięci długotrwałej, i nie ma na to innego sposobu. Jeśli nie wysypiacie się, wpływa to w znacznym stopniu na Wasze umiejętności uczenia się.

Dlatego ważne jest wprowadzenie rytuałów wieczornych, które będą pomagały Wam zasypiać. I tym będziemy się zajmować w kolejnej części zajęć.

ĆWICZENIE 3 I PODSUMOWANIE ⌚ 10 min

Podziel klasę na grupy 3–4-osobowe i rozdaj karteczki samoprzylepne. Poproś, by osoby w każdej grupie podały dwa–trzy przykłady rytuałów, które pozwalają im zasypiać bez ekranów, i by zapisały te przykłady na karteczkach samoprzylepnych.

Po 5 minutach pracy przedstawiciel grupy czyta, co wypracowali jako grupa, i przykleja karteczkę na tablicy.

Zastanówcie się wspólnie, co łączy, a co dzieli wymienione rytuały.

Dobłą puentą tej części zajęć będzie rundka bez przymusu:

Jaką jedną zmianę możecie wprowadzić do swojego dnia, aby lepiej zadbać o sen?

ĆWICZENIE KOŃCZĄCE ⌚ 10 min

Jeśli starczy Ci czasu, możesz przeprowadzić ćwiczenia na rozluźnienie ciała i wyciszenie umysłu – jako propozycję wzbogacenia rytuałów wieczornych:

Napinanie i rozluźnianie ciała: <https://youtu.be/e5afd8RLjy0?si=N5MHjJaaV0wFtYZC> (15 min)

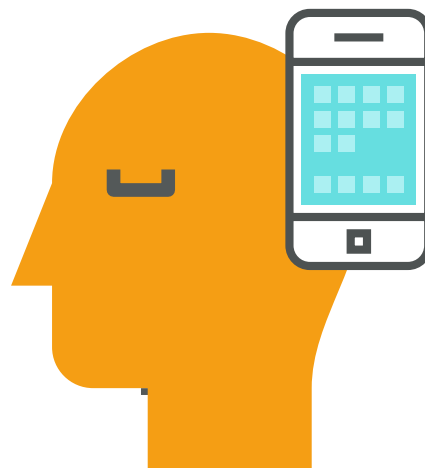
lub

Trening Jacobsona (skrótowa wersja): https://youtu.be/AnAkZt6_iGk?si=c3EDPXsbs4JC5y82&t=67 (7 min)

POLECANE MATERIAŁY DODATKOWE:

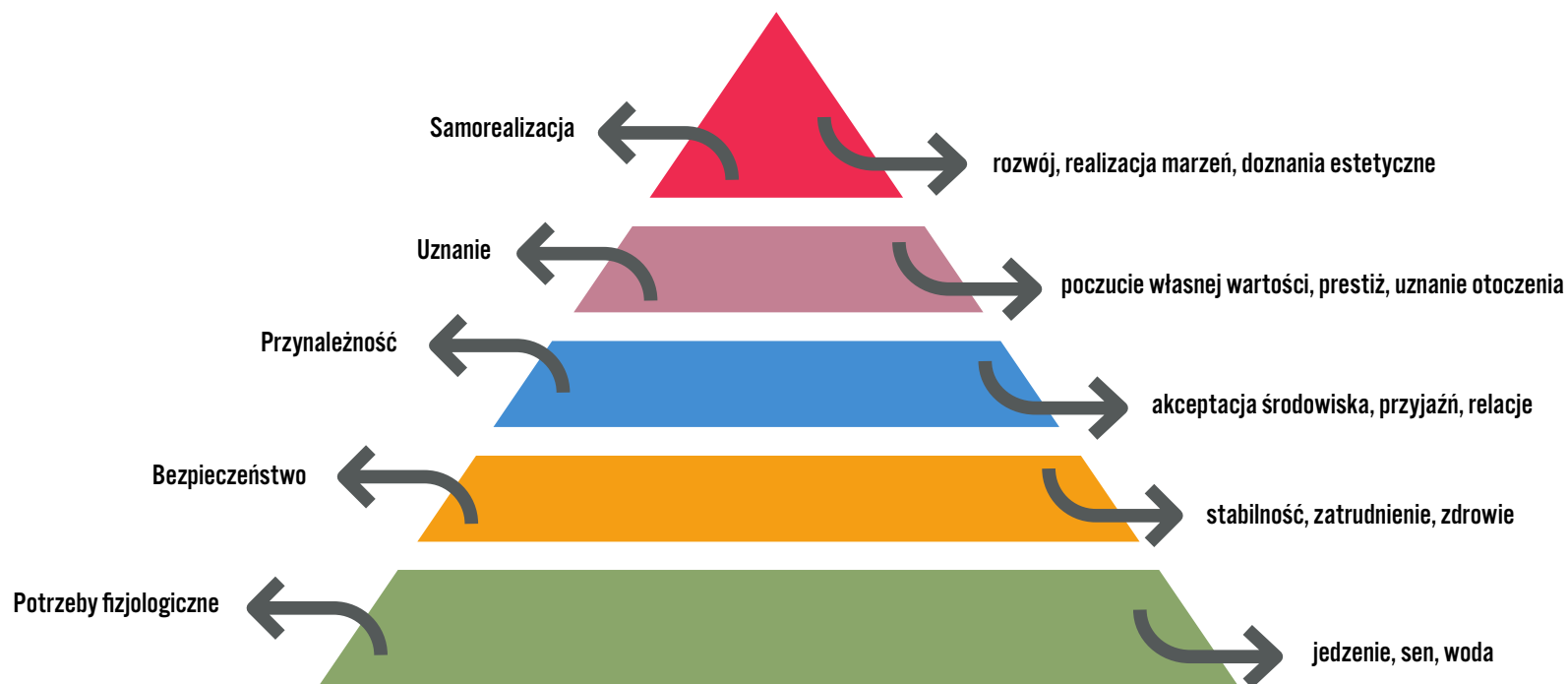
Jak dopamina wpływa na mózg: https://youtu.be/WcyhRwKDykQ?si=oldfhx_ETcOVAi4T

Prezentacja



Wieczorna melatonina i smartfon

Piramida potrzeb Maslowa



**Jaki jest bezpieczny czas
przed ekranem**
(zalecany przez lekarzy)
dla młodzieży w wieku 11–13 lat?

- A. mniej niż godzinę
- B. 1–2 h
- C. 3–4 h
- D. bez limitu