

Wyloguj się, czyli cyfrowy detoks – scenariusz

Ponad połowa nastolatków nie rozstaje się ze smartfonem, a najmłodsze dzieci chętniej przeglądają strony internetowe niż książki. Podczas tej lekcji uczniowie poznają sposoby na cyfrowy detoks, czyli powrót do życia w realu.

Uczestnicy: uczniowie klas IV–VIII szkoły podstawowej

Cel ogólny:

- zmniejszenie uzależnienia od technologii cyfrowych.

Cele szczegółowe, uczeń:

- zna pojęcia związane z tematyką zajęć,
- rozpoznaje objawy uzależnienia,
- spędza więcej czasu offline,
- pracuje z tekstem literackim,
- rozwija umiejętność pracy w grupie, dyskusji i prezentacji.

Materiały pomocnicze:

- Kilka dużych arkuszy papieru i flamastry
- Materiał pomocniczy *Co to jest?*
- Materiał pomocniczy *Objawy uzależnienia od technologii cyfrowych*
- Materiał pomocniczy *Skutki uzależnienia od technologii cyfrowych*
- Karta pracy *Detoks cyfrowy*
- Teksty źródłowe do Karty pracy *Detoks cyfrowy* (koniecznie wydrukowane)
- Materiał pomocniczy dla nauczyciela *Cyfrowy detoks*
- Długopisy

Zajęcia powinny być przeprowadzone offline.

Przebieg zajęć:

• Przygotowanie

Wprowadzenie tematu – nauczyciel pyta:

- Co to jest uzależnienie?
- Od czego można się uzależnić? (papierosy, alkohol, narkotyki, zakupy, słodczy, jedzenie, sport,

hazard, telewizja, telefon, gry komputerowe, Internet)

- Czy łatwo poradzić sobie z uzależnieniem? Następnie podaje temat zajęć.

• Realizacja

- 1. Burza mózgów** – klasa zastanawia się, dlaczego coraz więcej ludzi nie może żyć bez telefonu i Internetu, a nauczyciel zapisuje słowa kluczowe na dużym arkuszu papieru z nagłówkiem „Dlaczego uzależniamy się od telefonu i Internetu?”.
- 2. Definiowanie pojęć** – nauczyciel mówi: *Przyjrzyjmy się bliżej problemowi uzależnienia od telefonu, Internetu i gier komputerowych. Ciekaw(a) jestem, czy znacie te pojęcia i czy wiecie, co oznaczają (Materiał pomocniczy Co to jest?).*
- 3. Portret** – klasa wspólnie tworzy portret osoby uzależnionej. Technika wykonania pracy jest dowolna. Można narysować sylwetkę na dużym arkuszu i dorysowywać lub dopisywać cechy charakterystyczne dla osoby uzależnionej, np. ciągle pochylony nad telefonem, nieprzystojny, trudno się z nim porozumieć, ma podkrążone oczy, jest zawsze online, nie wypuszcza telefonu z ręki. Nauczyciel uzupełnia listę objawów (Materiał pomocniczy *Objawy uzależnienia od technologii cyfrowych*).
- 4. Pogadanka** – prowadzący pyta: *Jak zmienia się życie kogoś, kto jest uzależniony od nowoczesnych technologii?* (np. źle się czuje, traci przyjaciół, ma problemy w szkole, kłóci się z rodzicami, nie ma pieniędzy).

Następnie szczegółowo opisuje negatywne skutki uzależnienia (Materiał pomocniczy *Skutki uzależnienia od technologii cyfrowych*). Na zakończenie tej części zajęć pyta uczestników, jakie wrażenie wywarły na nich podane informacje (co ich najbardziej zaskoczyło, co jest najgorsze/najtrudniejsze/najbardziej niebezpieczne).

Ważne! Możesz wydrukować i rozdać Materiały pomocnicze *Objawy uzależnienia od technologii cyfrowych* oraz *Skutki uzależnienia od technologii cyfrowych*. Uprość ich treść dla młodszych uczniów.



5. Praca w grupach – po krótkim wprowadzeniu nauczyciela (cel ćwiczenia – ograniczenie korzystania z Internetu/telefonu/gier) klasa dzieli się na grupy i wykonuje zadanie (Karta pracy *Detoks cyfrowy*). Propozycje tekstów do zadania i instrukcje do ich wykorzystania znajdują się w Materiale pomocniczym dla nauczyciela *Cyfrowy detoks*.

Ważne! Młodszym uczniom będziesz musiał wytłumaczyć pojęcie *detoks*. Możesz podać synonimy, np. ogólnie jest to odwyk, odtrucie, a *detoks cyfrowy* to odzwyczajanie się od ciągłego korzystania z technologii cyfrowych, ograniczenie ich użycia i robienia innych rzeczy zamiast tego.

Upewnij się także, że młodsze dzieci dobrze zrozumiały instrukcje do zadania. Możesz ograniczyć liczbę wpisów, np. do 5 w części I i do 3 w części II. Możesz podchodzić do grup i pomagać/podsuwać im pomysły do części II. Znajdziesz je w Materiale pomocniczym dla nauczyciela *Cyfrowy detoks*.

6. Prezentacja – zespoły krótko przedstawiają swoje propozycje (druga część Karty pracy *Detoks cyfrowy*).

• Podsumowanie

Refleksja – uczestnicy siedzą przez chwilę w ciszy i zastanawiają się, czy są zagrożeni uzależnieniem od nowoczesnych technologii. Chętni mogą podzielić się swoimi przemyśleniami i powiedzieć, co zamierzają zmienić. Mogą także poprosić innych członków klasy o pomoc w detoksie lub umówić się na wspólną walkę z uzależnieniem.

Materiał pomocniczy Co to jest?

- Uczniowie młodszy: Wydrukuj i potnij materiał. Uczestnicy dopasowują pojęcia do ich definicji.
- Uczniowie starsi: podawaj pojęcia i proś uczniów o ich definiowanie. Możesz zapisać pojęcia na tablicy/dużym arkuszu.

ZUI	Zespół uzależnienia od Internetu. Wielogodzinne, nałogowe korzystanie z Internetu.
Netoholizm	Uzależnienie od Internetu, choroba psychiczna XXI wieku.
Siecioholik / Netoholik / Cyberholik	Osoba uzależniona od Internetu.

Fonoholizm	Uzależnienie od telefonu komórkowego.
Nomofobia	Strach przed rozładowaną baterią.
FOMO	Strach przed tym, co nas omija (ang. <i>fear of missing out</i> – sprawdź poprawną wymowę na https://translate.google.com/) zmuszający nas do ciągłego przebywania w sieci i nałogowego śledzenia publikowanych tam informacji.

Materiał pomocniczy Objawy uzależnienia od technologii cyfrowych

Objawy fizyczne:

- postawa zombie (ang. *zombie posture* – sprawdź poprawną wymowę na <https://translate.google.com/>) – przygarbienie, puste oczy,
- niekontrolowane poruszanie palcami imitujące obsługiwanie telefonu/klawiatury/joysticka,
- widoczne zmęczenie – szara cera, podkrążone/zaczerwienione oczy,
- problemy ze snem,
- poranne zmęczenie,
- bóle nadgarstka, karku,
- zawroty głowy,
- pogorszenie wzroku.

Objawy psychiczne:

- chęć/przymus korzystania z telefonu, nawet gdy nie ma go w zasięgu ręki,
- sprawdzanie telefonu co kilka minut/niewypuszczanie telefonu z ręki,
- silny przymus korzystania z Internetu,
- ciągle (obsesyjne) myślenie o telefonie, wiadomościach, social mediach itp.,
- szukanie uspokojenia, spełnienia, akceptacji w sieci zamiast w życiu,
- niepokój, irytacja, zmiana nastroju, gdy jest się offline,
- stres, rozdrażnienie, złość odczuwane, gdy rozładuje się bateria w telefonie,
- ożywienie/ekscytacja na myśl, że za chwilę można skorzystać z telefonu, wejść na social media, poczatować lub pograć,
- gorsza koncentracja, trudności z zapamiętywaniem i uczeniem się,
- agresja,
- życie w świecie wirtualnym, słaby kontakt z rzeczywistością.



Zachowanie:

- wydłużanie czasu korzystania z telefonu/Internetu/grania w gry komputerowe,
- rezygnacja z kontaktów w realu,
- rezygnacja z zainteresowań, porzucenie ulubionych zajęć,
- zaniedbywanie obowiązków domowych i szkolnych,
- kłamanie na temat ilości czasu spędzanego w sieci, ukrywanie tego faktu,
- przeznaczanie coraz większych sum pieniędzy na gadżety, akcesoria, aplikacje i doładowania,
- konflikty rodzinne związane z korzystaniem z Internetu lub z czasem spędzonym online,
- szukanie kontaktów/znajomych, którzy także spędzają dużo czasu w sieci.

Materiał pomocniczy Skutki uzależnienia od technologii cyfrowych

Uzależnienie od Internetu rozwija się niepostrzeżenie. Gdy już się pojawi, niszczy nasze życie.

Skutki tego uzależnienia to m.in.:

1. Pogorszenie zdrowia fizycznego.
2. Wady postawy.
3. Spadek energii.
4. Zaburzenia jedzenia i problemy trawienne.
5. Zmiany w mózgu podobne do zmian wywołanych przez alkohol i kokainę – włókna istoty szarej i białej mózgu kurczą się, co prowadzi do zmian w przetwarzaniu emocjonalnym i funkcjonowaniu mózgu (koncentracja, zapamiętywanie).
6. Padaczka fotogenna (padaczka ekranowa) wywołana szybko zmieniającymi się bodźcami świetlnymi emitowanymi przez ekrany.
7. Amnezja cyfrowa (zapominanie informacji, które są łatwo dostępne w Internecie).
8. Wyczerpanie fizyczne i psychiczne.
9. Poczucie osamotnienia w życiu.
10. Zaburzenia emocjonalne.
11. Zaburzenia psychiczne.
12. Zwiększone ryzyko depresji.
13. Sięganie po środki pobudzające (kawa, napoje energetyzujące, narkotyki), żeby móc wstać z łóżka i funkcjonować albo dłużej siedzieć w sieci.

14. Pogorszenie relacji z rodziną i grupą rówieśniczą.
15. Utrata przyjaciół.
16. Wykluczenie z grupy.
17. Ryzyko zagrożeń płynących z sieci (np. pedofilia, wyłudzenie informacji lub pieniędzy przez osoby poznane w sieci).
18. Trudności w nauce i zaliczaniu sprawdzianów/egzaminów.
19. Obniżenie poziomu językowego w mowie i piśmie.
20. Trans dysocjacyjny (zaburzenie poczucia własnego ja).

• Karta pracy Detoks cyfrowy

(polecenie) Zapoznajcie się z tekstami przygotowanymi przez nauczyciela i zapiszcie w tabeli sposoby na detoks cyfrowy. W drugiej części wpiszcie własne propozycje.

Jak przeprowadzić detoks cyfrowy (w oparciu na informacje zaczerpnięte z tekstów)

Czego dotyczy działanie	Co konkretnie robić

Jak przeprowadzić detoks cyfrowy (własne pomysły)

Czego dotyczy działanie	Co konkretnie robić

Materiał pomocniczy dla nauczyciela Cyfrowy detoks

Teksty do pobrania:

- <https://panwybierak.pl/blog/uzaleznienie-od-smartfona-jak-odpoczac/>
- <https://lifegeek.pl/jak-oduzaleznic-sie-od-telefonu/>
- <https://psychomedic.pl/uzaleznienie-od-telefonu-jak-sobie-radzic/>
- <https://www.ofeminin.pl/rozwoj/jak-zerwac-uzaleznienie-od-telefonu-piec-sposobow/ekwjwr3>
- <https://www.zikodlzdrowia.org/blog/czas-na-cyfrowy-detoks/>

Instrukcja do przygotowania materiałów:

Teksty możesz dowolnie skracać, aby dopasować je do wieku i poziomowi uczniów.

Niektóre rozwiązania powtarzają się w kolejnych tekstach. Proponuję, abyś je pozostawił. Zmusisz w ten sposób uczniów do stosowania różnych strategii czytania i obrabiania tekstów.

Wydrukowane materiały powiel i umieść w różnych miejscach sali, w której odbywają się zajęcia, najlepiej w pewnej odległości od siebie. Dzięki temu uczniowie będą mogli wykonać zadanie w ruchu (czyli mniej siedzenia i patrzenia w jeden punkt, a więcej aktywności – to też sposób na cyfrowy detoks).

Dodatkowe pomysły na cyfrowy detoks:

1. Idź do kina, zamiast oglądać filmy online. Albo zorganizuj pokaz filmu w plenerze, na który

zaprosisz grupę przyjaciół. Sprawdź w Internecie, jak przygotować kino pod chmurką, a później od razu wyłącz wifi. Możesz też urządzić projekcję domową, po której porozmawiacie o obejrzanym filmie.

2. Stwórz sieć znajomych, z którymi będziesz regularnie spotykał się i rozmawiał (social media w realu). Odwiedzajcie się, zamiast do siebie pisać lub dzwonić. Możecie też wyznaczyć miejsce spotkań poza domem.
3. Zamiast umieszczać zdjęcia selfie z filtrami w mediach społecznościowych, zadbaj o swój wygląd i kondycję, np. umów się z kolegami na sesję make-up, idź z kolegami pograć w piłkę albo poćwiczyć na siłowni, zorganizuj swap (spotkanie, na którym można wymieniać się ciuchami) i połącz je z poradami modowymi.
4. Zapytaj rodziców/dziadków/sąsiadów o gry planszowe, karciane i towarzyskie. Zagrajcie w nie razem.
5. Rozejrzyj się w swoim otoczeniu. Na pewno będziesz świadkiem jakiejś sytuacji, o której zechcesz opowiedzieć znajomym. A może to będzie miejsce warte odwiedzenia? Opowiedz o tym tak, żeby dostać lajki.
6. Sprawdź, gdzie w okolicy można robić coś ciekawego, np. popływać, pojeździć na rolkach lub na rowerze, pójść na darmowy koncert. Wybierz się tam ze znajomymi.
7. Wejdź do kiosku z gazetami i poprzeglądaj tytuły, żeby dowiedzieć się, co słychać na świecie.
8. Przejrzyj zasoby biblioteki szkolnej. W jakich działach znajdują się interesujące cię informacje?

ANNA KIELCZEWSKA

wychowawca, nauczyciel, trener rozwoju osobistego

NOWOCZESNA
BIBLIOTEKA 3.0

redakcja@nowoczesnabiblioteka.pl

nowoczesnabiblioteka.pl

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

ul. Łotewska 9A, 03-918 Warszawa, NIP: 526-19-92-256

Segment Manager: Marta Grabowska-Peda

Wydawca: Barbara Plucińska

Redaktor naczelna: Renata Kajewska

Koordynacja produkcji: Mariusz Jezierski, Magdalena Huta

Korekta: Zespół

Projekt graficzny publikacji: Piotr Fedorczyk, Magdalena Huta

Skład i łamanie: 6AN Studio

Drukarnia: MDruk

Nakład: 600 egz. ISSN: 2544-7629 BDO: 000008579

Publikacja „Nowoczesna Biblioteka 3.0” wraz z przysługującymi Czytelnikom innymi elementami dostępnymi w subskrypcji (e-letter, WWW i inne) chronione są prawem autorskim. Przedruk i sprzedaż tych materiałów bez zgody wydawcy są zabronione. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „Nowoczesna Biblioteka 3.0” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów i konsultantów. Zaproponowane w publikacji „Nowoczesna Biblioteka 3.0” oraz w innych dostępnych elementach subskrypcji wskazówki, porady i interpretacje nie mają charakteru porady prawnej i dotyczą sytuacji typowych. Ich zastosowanie w konkretnym przypadku może wymagać dodatkowych, pogłębionych konsultacji. Publikowane rozwiązania nie mogą być traktowane jako oficjalne stanowiska organów i urzędów państwowych. W związku z powyższym redakcja nie może ponosić odpowiedzialności prawnej za zastosowanie zawartych w publikacji „Nowoczesna Biblioteka 3.0” lub w innych dostępnych elementach subskrypcji wskazówek, przykładów.

Informacje o prenumeracie:

tel.: 22 518 29 29, faks: 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl. Czynne pon. – pt. w godz. 8.00–16.00

Poza godzinami pracy można pozostawić wiadomość na skrzynce głosowej.

