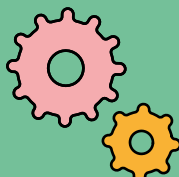
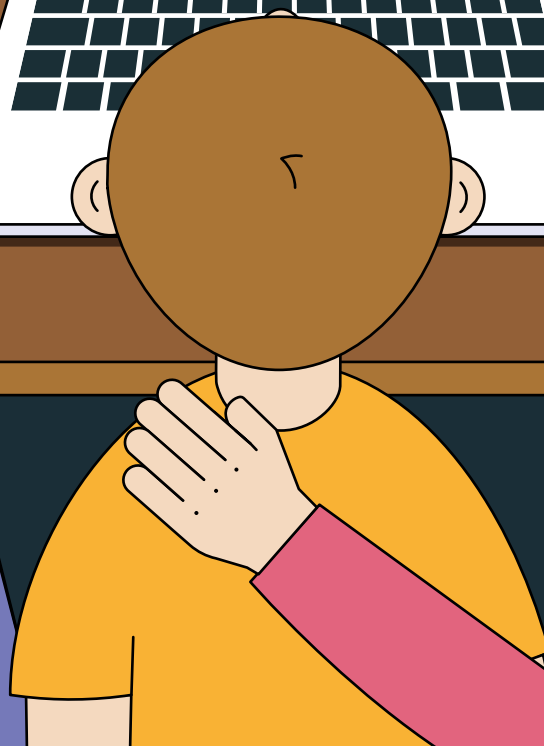


Autor Dawid Łasiński - Pan Belfer

Higiena cyfrowa



Scenariusz
dla klas 3-8



“Każda kropla ma znaczenie, czyli doświadczalnie o naszej higienie cyfrowej”

Opis lekcji:

Lekcja ma na celu zrozumienie pojęcia higieny cyfrowej oraz jej znaczenia dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Uczestnicy mają rozwijać umiejętności planowania czasu i szukania zdrowego balansu w życiu. Scenariusz zawiera szczegółowe instrukcje dotyczące przygotowania i przebiegu zajęć, które mają trwać 45 minut. Używa metafory kropli wody i kolorowych roztworów, aby zobrazować jak ważne jest znalezienie równowagi między różnymi aspektami życia, w tym czasem spędzonym przed ekranami. Zajęcia mają charakter aktywizujący, z elementami pracy grupowej, dyskusji, burzy mózgów i doświadczenia praktycznego, podczas którego uczniowie będą eksperymentować z ilością „kropli” z różnych sfer życia, które mieszczą się na powierzchni monety, symbolizującej dobę.

Podsumowanie lekcji ma na celu refleksję nad własnymi nawykami i sposobami na zachowanie zdrowej równowagi w codziennym życiu.

Cel:

- Zrozumienie pojęcia higieny cyfrowej i jej znaczenia dla zdrowia psychicznego oraz fizycznego.
- Rozwijanie umiejętności planowania czasu i szukania zdrowego balansu w życiu.

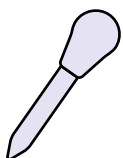
Czas trwania: 45 minut

Materiały ogólne:

1. Woda.
2. 4 farbki do przygotowania roztworów w różnych kolorach.
3. 4 buteleczki/słoiki do przechowywania kolorowych roztworów.

Materiały na osobę:

1. Moneta 5 groszy.



2. Pipeta/wkrapłacz/kroplomierz.
Można kupić w aptece lub w internecie
(np. 100 szt. pipet kosztuje około 20 zł)

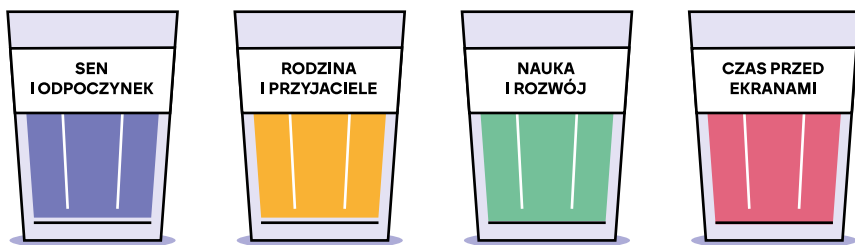


3. Tabela „Zbadaj ile się zmieści”
(do wyboru jedna z 3 wersji).

Tabelę pobierz TUTAJ.

Materiały na grupę:

1. Zestaw 4 opisanych pojemniczków z zabarwioną farbami wodą



(możesz wybrać inne obszary, lub dodać kolejne według uznania).

2. Ręcznik papierowy/chusteczki/papier toaletowy do przecierania ławki.

Metody:

dyskusja, praca w grupie, burza mózgów

Przygotowanie do zajęć:

W celu lepszego zrozumienia, tego czym jest higiena cyfrowa i kogo dotyka, warto samemu przeprowadzić sobie bezpłatny test higieny cyfrowej przygotowany przez Fundację Instytut Cyfrowego Obywatelstwa.

Test dostępny jest TUTAJ.

Mechanizmy, które przytrzymują nas w świecie cyfrowym oparte są o system nagrody w naszym mózgu. Aktywuje go dopamina, od której mózg może się uzależnić. Aby zrozumieć ten schemat warto obejrzeć film „Dopamina” zrealizowany przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Film zobaczysz TUTAJ.

Film można również puścić w starszych klasach.

Na lekcji w starszych klasach warto wspierać się infografikami przygotowanymi przez Fundację Dbam o mój zasięg:

- **Jak się uzależniamy**
- **Rola powiadomień w telefonie, a proces uzależniania**
- **10 zasad higieny cyfrowej**

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (10 minut)

Rozpocznij od krótkiej rozmowy na temat higieny osobistej i jej wpływu na nasze zdrowie. Poproś uczniów o podzielenie się, jakie czynności wykonują codziennie, aby utrzymać higienę osobistą (mycie rąk, zębów, itd.). Zastanówcie się, co może się stać, jeśli przestalibyśmy dbać o higienę osobistą. Czy w historii ludzkości był czas, kiedy nie dbaliśmy o higienę? Dlaczego tak było i jakie tego były skutki?

Wprowadź pojęcie higieny cyfrowej, porównując je do higieny osobistej. Wyjaśnij, że tak jak dbamy o czystość naszego ciała, tak samo powinniśmy dbać o naszą przestrzeń cyfrową. Wyświetl im aktualną definicję higieny cyfrowej:

Higiena cyfrowa

to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych.

Zapytaj uczniów, jak rozumieją tę definicję i dlaczego ktoś ją stworzył.

2. Zadanie w grupach „Zbadaj ile się zmieści” (20 minut)

- podziel uczniów na 4-osobowe grupy
- rozdaj każdej grupie zestaw opisanych pojemników z kolorowymi roztworami
- rozdaj każdej grupie kilka listków papieru do czyszczenia ławki
- daj każdemu uczniowi monetę 5 groszy
- daj każdemu uczniowi piętę/wkraplacz
- daj każdemu uczniowie tabelę „Zbadaj ile się zmieści”.

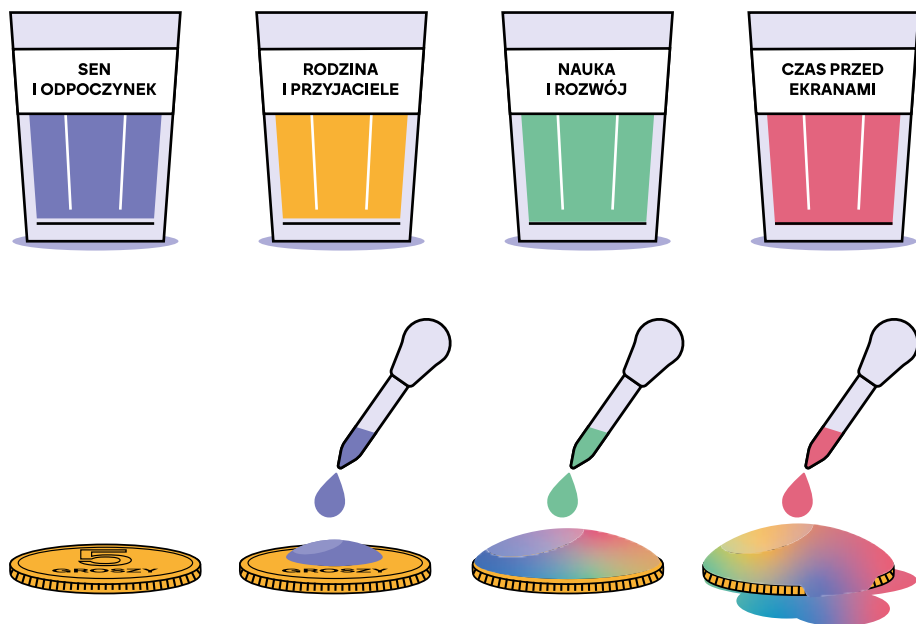
Tabelę pobierz TUTAJ.

Celem tego ćwiczenia, jest obrazowe przedstawienie, że wszyscy mamy taką samą dobę (powierzchnia monety) i musimy pomieścić w niej przede wszystkim to co jest ważne dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Przez notowanie liczby naniesionych kropeł z poszczególnych sfer życiowych uczniowie powinni zwrócić uwagę na potrzebę zachowania zdrowej równowagi w życiu.

Przed rozpoczęciem zadania poinformuj uczniów o zasadach bezpieczeństwa. Powiedz, co znajduje się w pojemnikach i poproś aby dbali o czystość stanowiska pracy o ubrania swoje i kolegów.

Przebieg zadania:

1. Uczeń zapoznaje się z tabelą „Zbadaj ile się zmieści”
2. Uczeń kropkami dodaje wybraną „sferę życia” na powierzchnię monety i notuje ilość kropli. W każdej chwili może dodać kolejne krople z pojemnika, z którego już wcześniej dodawał.
3. Uczeń kończy dodawanie kropli kiedy ciecz wyleje się poza powierzchnię monety.
4. Uczeń sumuje liczbę dodanych kropli w tym podejściu i zapisuje ją w tabeli.
5. Uczeń analizuje, czy udało mu się zadbać o zdrową równowagę wszystkich sfer życia i zastanawia się, czy i co warto zmienić.
6. Uczeń osusza powierzchnię monety.
7. Uczeń rozpoczyna kolejną próbę starając się jeszcze lepiej zadbać o balans między „sferami życia”.
8. Uczeń po ukończonych i przeanalizowanych 4 próbach, zapisuje swoje obserwacje i wnioski z eksperymentu skupiając się na tym, czy w życiu łatwo jest zachować równowagę, co w niej przeszkadza i jak można o nią zadbać.

**Podsumowanie pracy w grupie:**

Na podstawie wykonanego ćwiczenia nauczyciel prowadzi z uczniami dyskusję w formie „burzy mózgów” zadając poniższe pytania:

1. Co badaliśmy?
2. Czy i dlaczego kolejność dodawanych „sfer” ma znaczenie?
3. Na co i dlaczego warto postawić?
4. Czy zawsze mieści się tyle samo kropli i co to może oznaczać?
5. Jakie „sfery” i dlaczego byś jeszcze dodał? Uczniowie zapisują swoje odpowiedzi na tablicy.

Sprawdź jak u Ciebie

(tylko w przypadku kiedy uczniowie posiadają telefony przy sobie):

Poproś uczniów aby na swoich urządzeniach wyszukali narzędzie, które pokazuje ile i w jakich aplikacjach czasu spędzają.

Aby to sprawdzić należy wejść w „ustawienia”. W zależności od systemu operacyjnego telefonu wyszukujemy:

- telefon z systemem android- „cyfrowy dobrostan”/ „higiena cyfrowa”/ „cyfrowa równowaga”,
- iOS Apple- „Czas przed ekranem”).

Szukamy ucznia, który w ostatnim tygodniu spędził najmniej czasu przed ekranem i tego, który spędził najwięcej czasu przed ekranem.

Nagradzamy oklaskami tego ucznia, który spędził najmniej czasu przed ekranem a pozostałych zachęcamy do zadbania o swoją higienę cyfrową. Dodatkowo możemy porozmawiać w jakich aplikacjach uczniowie spędzają najwięcej czasu i dlaczego.

Podsumowanie:

Nauczyciel podsumowuje doświadczenie i dyskusję. Pozostawia ucznia z refleksją, że to on sam decyduje jak będzie przebiegał jego każdy kolejny dzień.

Pytanie kończące:

Kto po tej lekcji wie jak zachować zdrową równowagę?



www.cyfrowystart.pl