



MODUŁ 1 ROZWIJANIE SAMOŚWIADOMOŚCI: ZROZUMIENIE UZALEŻNIENIA OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I JEGO SKUTKÓW



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 1.5

Strategie zrównoważonej konsumpcji cyfrowej



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Przegląd lekcji

Ten plan lekcji koncentruje się na „Strategiach zrównoważonej konsumpcji cyfrowej”, zajmując się wyzwaniami związanymi z hiperłącznością w mediach społecznościowych, w tym utratą koncentracji, zmęczeniem mediami społecznościowymi, porównaniami społecznymi, cyfrowym rozproszeniem uwagi, czujnością online i FOMO (Fear of Missing Out). Sesja obejmuje cztery interaktywne ćwiczenia mające na celu zaangażowanie uczestników i promowanie zdrowszych nawyków cyfrowych.

Warsztaty podzielone są na 5 etapów:

- 1: Wprowadzenie: Bingo cyfrowego detoksu (10 min)
- 2: Aktywność grupowa: Wyznaczanie granic (15 min)
- 3: Umiarkowane i znaczące interakcje (10 min)
- 4: Ćwiczenie uważności (5 min)
- 5: Podsumowanie i wnioski (5 min)

Lekcja 1.5

Strategie zrównoważonej konsumpcji cyfrowej

Cele:

- Zrozumienie wpływu hiperłączości w mediach społecznościowych na samopoczucie psychiczne.
- Poznanie praktycznych strategii zrównoważonej konsumpcji cyfrowej.
- Angażowanie się w działania, które zachęcają do uważności i znaczących interakcji.
- Wspieranie środowiska sprzyjającego omawianiu nawyków związanych z konsumpcją cyfrową.

Kluczowe przesłanie:

- Hiperłączość w mediach społecznościowych może prowadzić do negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego, w tym niepokoju i zmniejszonej koncentracji.
- Wyznaczanie granic i ograniczanie interakcji online są niezbędne do utrzymania równowagi i zmniejszenia FOMO.
- Praktyki uważności mogą pomóc złagodzić skutki cyfrowego rozproszenia.



RODZAJ LEKCJI:





Krok 1

Bingo cyfrowego detoksu

Korzystając z tego ćwiczenia, edukatorzy mogą zaangażować uczestników w znaczące dyskusje na temat korzystania z technologii, jednocześnie promując zdrowsze nawyki w przyjemnym formacie.

Opis:

To ćwiczenie jest interaktywną grą na przełamanie lodów, w której uczestnicy otrzymują kartę bingo wypełnioną nawykami cyfrowego detoksu zamiast liczb.

Celem jest nawiązanie kontaktu z innymi osobami w grupie, zadawanie pytań w celu znalezienia osób, które pasują do stwierdzeń na ich kartach.



Krok 1

Bingo cyfrowego detoksu

Rozdaj uczestnikom długopisy i arkusze Bingo i poproś ich, aby zaczęli zadawać sobie nawzajem pytania.

Gdy uczestnik znajdzie kogoś, kto pasuje do opisu, prosi tę osobę o podpisanie odpowiedniego kwadratu. Uczestnicy mogą zadać tylko jedno pytanie, a następnie muszą przejść do nowej osoby.

Pierwsza osoba, która wypełni wiersz, kolumnę lub przekątną na swojej karcie bingo, krzyczy „Bingo!” i wygrywa grę. Ta aktywność nie tylko zachęca do rozmowy i nawiązywania kontaktów, ale także wspiera autorefleksję i poczucie, że „jesteśmy na tej samej łodzi”.



Krok 1

Bingo cyfrowego detoksu

UZUPEŁNIJ RZĄD, KOLUMNĘ LUB PRZEKĄTNĄ I KRZYKNIJ BINGO!

Nie scrolluje na godzinę przed snem	Nie gromadzi serii (w Duolingo, Snapchat, Fitness Tracker itp.)	Słucha muzyki lub podcastów bez rozpraszania uwagi
Regularnie czyta książki i prasę	Spożywa posiłki bez telefonu	Ma mniej niż 3 konta na platformach społecznościowych
Używa trybu samolotowego lub wycisza telefon, aby ograniczyć rozpraszanie uwagi przez ponad trzy godziny	Gra w gry karciane lub planszowe offline	Trzyma całą elektronikę poza sypialnią



Krok 2

Aktywność grupowa: Wyznaczanie granic

Pierwszym krokiem w kierunku zdrowego korzystania z mediów cyfrowych jest ustalenie granic. Problemem nie jest to, że korzystamy z naszych urządzeń cyfrowych, ale to, że robimy to nadmiernie. Nic dziwnego, że nasze mózgi są wyczerpane. Granice mogą być fizyczne (takie jak strefy wolne od ekranu w domu) lub związane z czasem i czynnościami (brak telefonu na godzinę przed snem lub w porze lunchu). Ale możesz także zdefiniować granice, ustawiając limity użytkowania: wyłącz powiadomienia, usuń aplikacje lub powrót do aktywności offline lub użyj budzika.

Pytania wprowadzające:

- Omów znaczenie wyznaczania granic w kontekście zmęczenia mediami społecznościowymi i rozproszenia uwagi.
- Zachęć uczestników do zastanowienia się nad swoją codzienną rutyną i zidentyfikowania momentów, w których mogą ograniczyć korzystanie z ekranu.
- Pomóż uczestnikom zidentyfikować osobiste limity konsumpcji cyfrowej.



Krok 2

Aktywność grupowa: Wyznaczanie granic

Do tego ćwiczenia użyj tablicy online (np. [Miro Lite](#)). Udostępnij link uczestnikom. Cała grupa będzie pracować na jednej, wspólnej tablicy, korzystając z opcji „karteczki samoprzylepne”.

Kroki:

- **Zbieranie pomysłów:** Poproś uczestników o zapisanie jak największej liczby pomysłów dotyczących ustalania granic. Daj im 3 minuty na wykonanie zadania.
- **Dyskusja:** Usuń powtarzające się tematy i uporządkuj pomysły w kategorie, w oparciu o instrukcje uczestników. Zachęć ich do tworzenia kategorii.
- **Wnioski:** Poproś uczestników o wybranie 3 pomysłów, które chcieliby wypróbować.



Krok 3

Umiarkowane i znaczące interakcje

„Umiarkowane i znaczące interakcje” oznaczają prowadzenie rozmów społecznych, które są przemyślane i znaczące, a jednocześnie zrównoważone pod względem tego, jak często i jak głęboko łączysz się z innymi. Pomysł ten podkreśla, że ważniejsze jest, aby mieć wysokiej jakości interakcje, a nie tylko ich dużą liczbę, zwłaszcza podczas korzystania z komunikacji cyfrowej, takiej jak media społecznościowe. Koncepcja ta odnosi się również do konsumowania informacji, grania w gry lub jakiegokolwiek innej aktywności online.



Krok 3

Umiarkowane i znaczące interakcje

Umiarkowane i znaczące interakcje:

- **Umiarkowane interakcje** wiążą się z ustaleniem limitów częstotliwości i sposobu angażowania się z innymi online, mając na celu zapobieganie uczuciu przytłoczenia lub zmęczenia, które może wynikać z nadmiernej łączności.
- **Znaczące interakcje** mogą zwiększać zrozumienie, budować zaufanie i tworzyć poczucie wspólnoty między jednostkami, zwłaszcza gdy obejmują one dzielenie się różnymi perspektywami lub wspólnymi celami.



Krok 3

Umiarkowane i znaczące interakcje

Cel: Zachęcenie uczestników do oceny swoich informacji i połączeń online oraz do przedkładania jakości nad ilość.

Kroki:

- Wyjaśnij pojęcie umiarkowanych i znaczących interakcji.
- Podziel uczestników na małe grupy.
- Niech uczestnicy wymienią trzy najlepsze interakcje online, które przynoszą im radość.
- Poproś uczestników o wymienienie trzech najlepszych kontaktów online, które pozytywnie wpływają na ich życie.
- Pozwól im przedyskutować ten temat.
- Poproś małe grupy o przedstawienie interesujących lub dyskusyjnych pomysłów.



Krok 4

Ćwiczenie uważności

Wprowadź techniki uważności, aby zwiększyć świadomość nawyków związanych z konsumpcją cyfrową.

Kroki:

- Wyjaśnij, co będzie miało miejsce.
- Poprowadź krótką medytację z przewodnikiem skoncentrowaną na rozpoznawaniu emocjonalnych reakcji na treści cyfrowe.
- Pozwól uczestnikom podzielić się swoimi odczuciami, jeśli chcą to zrobić.



Krok 4

Medytacja z przewodnikiem dla uważności przeciwko hiperłączości w mediach społecznościowych

[Rozpocznij od znalezienia wygodnej pozycji siedzącej. Zamknij delikatnie oczy i weź głęboki wdech przez nos, całkowicie wypełniając płuca. Przytrzymaj go przez chwilę, a następnie powoli zrób wydech przez usta. Zaczynamy.]

Gdy usiądziesz na swoim miejscu, przenieś swoją świadomość do chwili obecnej. Zauważ, jak twoje ciało czuje się na krześle lub na ziemi pod tobą. Pozwól sobie poczuć się wspieranym i uziemionym.

Teraz weź kolejny głęboki wdech, wypełniając brzuch powietrzem... i zrób powolny wydech, uwalniając się od wszelkich napięć, które możesz utrzymywać. Z każdym oddechem pozwól sobie na odrobinę relaksu.

[Zatrzymaj się na kilka sekund.]

Podczas wdechu wyobraź sobie, że przyciągasz spokój i jasność. Podczas wydechu wizualizuj uwalnianie się od wszelkich rozpraszaczy i zmartwień - zwłaszcza tych związanych z mediami społecznościowymi i urządzeniami cyfrowymi.

[Zatrzymaj się na kilka sekund.]

Przyznaj się do uczuć, które pojawiają się, gdy to robisz - niezależnie od tego, czy jest to podekscytowanie, niepokój, czy nawet zmęczenie. Uznaj, że te uczucia są ważne, ale przypomnij sobie, że dobrze jest się wycofać.

Teraz wyobraź sobie siebie w spokojnym miejscu - cichym parku, spokojnej plaży lub gdziekolwiek, co wydaje ci się uspokajające. Wyobraź sobie, że jesteś tam bez żadnych urządzeń wokół siebie. Poczuj wolność bycia w pełni obecnym w tej przestrzeni.

[Zatrzymaj się na kilka sekund.]

W tym momencie przypomnij sobie, że odłączenie się od cyfrowego świata jest całkowicie w porządku. To Ty decydujesz, kiedy i w jaki sposób chcesz korzystać z technologii. Pozwól, by ta myśl zagościła w twoim umyśle: „Mogę robić przerwy od moich urządzeń i w pełni cieszyć się życiem”.

[Zatrzymaj się na kilka sekund.]

Gdy zaczniemy kończyć tę medytację, weź jeszcze jeden głęboki wdech... i powoli zrób wydech. Kiedy będziesz gotowy, delikatnie poruszaj palcami u rąk i nóg, przywracając świadomość swojemu ciału. Otwórz delikatnie oczy, niosąc ze sobą to poczucie uważności w ciągu dnia. Pamiętaj, że możesz powrócić do tego uczucia spokoju, kiedy tylko tego potrzebujesz.

Dziękujemy za poświęcenie dziś czasu dla siebie.

Krok 5

Podsumowanie i wnioski

Podsumuj tematy poruszone podczas warsztatów.

Poproś uczestników o powiązanie tematów ze wspomnianymi skutkami i wpływem hiperłączności w mediach społecznościowych.

Pytania do dyskusji:

- W jaki sposób uważność może pomóc w zwalczaniu uczucia FOMO i niepokoju związanego z obecnością online?
- W jaki sposób wyznaczanie granic pomogłoby przezwyciężyć rozproszenie?
- Jaka byłaby inna technika, która nie została dziś zaprezentowana (przejsie do trybu offline - preferowanie aktywności offline)?

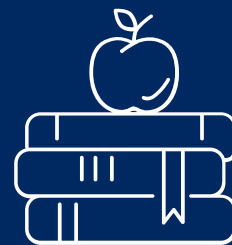




Podsumowanie kluczowych wniosków

- **Zrównoważona konsumpcja cyfrowa** może znacząco poprawić zdrowie psychiczne i relacje międzyludzkie.
- Możliwe sposoby rozwijania zdrowych nawyków konsumpcyjnych to:
 - **Wyznaczanie granic**
 - **Preferowanie umiarkowanych i znaczących interakcji**
 - **Praktykowanie uważności i angażowanie się w działania offline.**

Poszczególne osoby mogą kultywować zdrowsze relacje z technologią.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Zrozumienie znaczenia zrównoważonej konsumpcji cyfrowej jest pierwszym krokiem do nauczenia się praktycznych strategii wyznaczania granic i ograniczania interakcji.

Inne przydatne metody to: angażowanie się w praktyki uważności związane z konsumpcją cyfrową. Rozwijanie znaczących interakcji online i offline.

Potrzebne materiały:

- laptop, projektor
- aplikacja tablicy online (MIRO)
- telefony komórkowe uczestników
- wydrukowany arkusz BINGO (po jednym dla każdego uczestnika)
- kartki papieru, długopisy
- arkusz medytacji z przewodnikiem wydrukowany dla instruktora





KROK 1: WPROWADZENIE: BINGO CYFROWEGO DETOKSU (10 MIN)

Instrukcje:

Ważne jest, aby wyjaśnić uczestnikom zasady BINGO. Podkreśl, że wystarczy zebrać trzy odpowiedzi w rzędzie, kolumnie lub na krzyż, ale możesz zadać tylko jedno pytanie każdemu rozmówcy.

Zwróć uwagę na czas: jeśli ćwiczenie zakończy się wcześniej niż planowano, uczestnicy mogą kontynuować do drugiego i trzeciego miejsca. Jeśli ćwiczenie trwa zbyt długo, możesz je po prostu przerwać.

Kategorie opcji:

Jak zapewne zauważyłeś, ten arkusz Bingo to plansza 3x3 z 9 opcjami. Opcje dzielą się na 3 kategorie: zminimalizowanie rozpraszania uwagi, ograniczenie korzystania z ekranu, przejście do trybu offline.

To ćwiczenie służy jako początek dyskusji, ponieważ dostarcza uczestnikom różnych pomysłów, aby mogli dzielić się własnymi pomysłami i doświadczeniami.





KROK 2: AKTYWNOŚĆ GRUPOWA: WYZNACZANIE GRANIC (15 MIN)

Ustalenie granic korzystania z urządzeń cyfrowych jest niezbędne do utrzymania zdrowych relacji z technologią i zapobiegania negatywnym skutkom, takim jak cyfrowe rozproszenie uwagi i przemęczenie mediami społecznościowymi.

Instrukcje:

- Wyjaśnij, co oznaczają granice w odniesieniu do mediów społecznościowych i nadużywania technologii cyfrowych.
- W części gromadzenia poproś ich o zapisanie jak największej liczby pomysłów i uważne odliczanie 3 minut. Prawdopodobnie będą rozgrzewać się powoli i możliwe, że nie wpadną na wiele pomysłów w ciągu pierwszych kilku minut. Możesz wskazać, że mogą nawet użyć przykładów z Bingo. Przykład nie musi być czymś, czego faktycznie używają, celem jest zebranie jak największej liczby pomysłów.
- Połóż duży nacisk na organizację pomysłów. Działaj jako moderator, pozwól uczestnikom poprowadzić cię (gdzie są powtórzenia, jakich kategorii używasz, jak grupujesz elementy).
- Zachęć uczestników do zastanowienia się nad szczytowymi momentami, w których czują się przytłoczeni treściami cyfrowymi i ustal konkretne limity w tych okresach.
- Mapę myśli można wyeksportować, wydrukować i udostępnić uczestnikom.





KROK 3: UMIARKOWANE I ZNACZĄCE INTERAKCJE (10 MIN)

Głównym celem tego ćwiczenia jest zachęcenie uczestników do oceny swoich kontaktów online i przedkładania jakości nad ilość. Wspominając o pozytywnych doświadczeniach, wyjaśniamy, że korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z wieloma korzyściami, a także zagrożeniami. Dla tej grupy wiekowej media społecznościowe stanowią okazję do nawiązania kontaktów społecznych oraz znalezienia treści i społeczności, które odpowiadają ich zainteresowaniom.

Bardzo ważne jest, aby podkreślić znaczenie umiarkowanego korzystania z mediów społecznościowych. Nie prosimy nikogo o całkowite zaprzestanie korzystania ze wszystkich portali społecznościowych. Ważne jest jednak, aby mniej znaczyło więcej: warto znaleźć te platformy, tematy i osoby, które naprawdę wzbudzają zainteresowanie i dostarczają cennych doświadczeń. I można bezpiecznie przestać obserwować to, co nie jest interesujące.

Instrukcje:

- Rozpocznij od zainicjowania dyskusji na temat wpływu mediów społecznościowych na relacje.
- Niech małe grupy przedyskutują swoje pomysły. Daj im czas na dyskusję.
- Grupy nie powinny dzielić się wszystkim, o czym rozmawiały; wystarczy wspomnieć o jednym lub dwóch interesujących aspektach.





KROK 4: ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI (5 MIN)

Uważność to praktyka bycia w pełni obecnym i świadomym naszych myśli, uczuć i otoczenia bez osądzania. Pomaga jednostkom rozpoznawać i obserwować ich stany wewnętrzne, pozwalając im reagować na doświadczenia w sposób bardziej przemyślany, zamiast reagować automatycznie. Medytacje z przewodnikiem są powszechnym sposobem kultywowania uważności, ponieważ zapewniają uporządkowane chwile na skupienie się na teraźniejszości, pomagając uczestnikom rozwinąć większą świadomość i zmniejszyć rozproszenie związane z mediami społecznościowymi i hiperłącznością.

Wprowadzając technikę uważności (medytację z przewodnikiem), nie tylko zwiększasz świadomość nawyków konsumpcji cyfrowej, ale także - pod koniec lekcji - dajesz im możliwość wypróbowania techniki już teraz. Ponieważ na warsztatach nie mają możliwości usunięcia kontaktów lub nieużywania telefonu w porze posiłku, jest to coś, co mogą zrobić tu i teraz.

Instrukcje:

- Niech grupa usiądzie i poproś ich o spokój i ciszę.
- Przeczytaj tekst powoli i spokojnie. Dobrym pomysłem jest przeczytanie go na głos w ramach przygotowań do tego warsztatu.
- Celem nie jest profesjonalna sesja medytacyjna, ale po prostu umożliwienie uczestnikom zrozumienia zastosowania tych technik, poczucia się zrelaksowanym i dobrej zabawy.





KROK 5: PODSUMOWANIE I WNIOSKI (5 MIN):

Celem tego ćwiczenia jest podsumowanie warsztatów.

Pytania refleksyjne:

1. W jaki sposób działania w tej lekcji pomogły ci zidentyfikować konkretne obszary w twoich nawykach konsumpcji cyfrowej, które mogą wymagać dostosowania, i które strategie uważasz za najbardziej motywujące do wdrożenia w przyszłości?
2. Jak myślisz, w jaki sposób praktykowanie uważności i ograniczanie interakcji online może pozytywnie wpłynąć na twoje ogólne samopoczucie i relacje z innymi?

Kluczowe wnioski:

- Zrównoważona konsumpcja cyfrowa może znacząco poprawić zdrowie psychiczne i relacje międzyludzkie.
- Wyznaczając granice, ograniczając interakcje, praktykując uważność i angażując się w działania offline, jednostki mogą kultywować zdrowsze relacje z technologią.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

- **Wyzwanie polegające na ukończeniu Bingo:** Uczestnicy powinni ukończyć działania z arkusza bingo w wyznaczonym okresie (np. jeden tydzień).
- **Wyzwanie mapy myśli:** Uczestnicy powinni wybrać 3-5 pomysłów z mapy myśli i spróbować je zrealizować.
- **Sesja refleksji:** Pod koniec okresu wyzwania zorganizuj sesję refleksji, podczas której uczestnicy mogą omówić, które działania podobały im się najbardziej, jakie wyzwania napotkali i jak się czuli po przerwach od urządzeń cyfrowych.

Wskazówki dla nauczycieli:

- Bądź wspierający i zachęcający przez cały czas trwania warsztatów, podkreślając, że chodzi o rozwój osobisty.
- Podziel się własnymi doświadczeniami z cyfrowym detoksem, aby stworzyć otwartą atmosferę.





Narzędzia

MIRO LITE



Tablica Miro to powiększalna wirtualna tablica, która pozwala użytkownikom prezentować pomysły, współpracować zarówno asynchronicznie, jak i w czasie rzeczywistym. Miro Lite to darmowa, łatwa do udostępniania tablica online. Rejestracja nie jest wymagana. Tablice w Miro Lite wygasają po 24 godzinach, ale można je wyeksportować. Z Miro można również korzystać po rejestracji.

[LINK](#)



Referencje

- Gift Republic (2019): Digital Detox. 100 things to beat addiction. Card game.
- Goodin, Tanya (2017.): Off. Your Digital Detox for a Better Life. Published by Ilex, a division of Octagon Publishing Group Ltd.
- Karhu, Kimmo & Gustafsson, Robin & Eaton, Ben & Sørensen, Carsten & Henfridsson, Ola. (2020). Four Tactics for Implementing a Balanced Digital Platform Strategy. MIS Quarterly Executive. 19.10.17705/2msqe.00027.
- Price, Catherine (2018): How to Break Up with Your Phone, Pengiun Publishing Ltd.
- Thyre, Nathaniel (2024): Practical Strategies for a Balanced Digital Life,
<https://www.digitalwellnessinstitute.com/blog/practical-strategies-for-a-balanced-digital-life>





QUIZ

1. Jaka jest kluczowa strategia zarządzania konsumpcją cyfrową?
 - A. Nieograniczony czas przed ekranem
 - B. Wyznaczanie granic
 - C. Korzystanie tylko z mediów społecznościowych
 - D. Używanie tylko jednego urządzenia

2. Jak uważność może poprawić nasze relacje z technologią?
 - A. Poprzez ignorowanie powiadomień.
 - B. Poprzez uczynienie nas bardziej świadomymi naszych nawyków konsumpcyjnych.
 - C. Poprzez zwiększenie czasu spędzanego przed ekranem.
 - D. Oferując aktywność zamiast konsumpcji cyfrowej.

3. Co należy wziąć pod uwagę podczas ograniczania interakcji online?
 - A. Liczbę posiadanych obserwujących.
 - B. Częstotliwość publikowania postów.
 - C. Liczbę otwartych czatów w tym samym czasie.
 - D. Jakość połączeń.





QUIZ

4. Jaki jest jeden z efektów hiperłączości w mediach społecznościowych?

- A. Zwiększona koncentracja
- B. Przemęczenie mediami społecznościowymi
- C. Aktywność offline
- D. Zwiększona produktywność

5. W jaki sposób uważność może pomóc w cyfrowym rozpraszaniu uwagi?

- A. Poprzez odzyskanie koncentracji
- B. Poprzez ignorowanie powiadomień
- C. Poprzez zwiększenie świadomości reakcji emocjonalnych
- D. Poprzez promowanie większej ilości czasu spędzanego przed ekranem





Rozwiązania

Pytanie 1: B

Pytanie 2: B

Pytanie 3: D

Pytanie 4: B

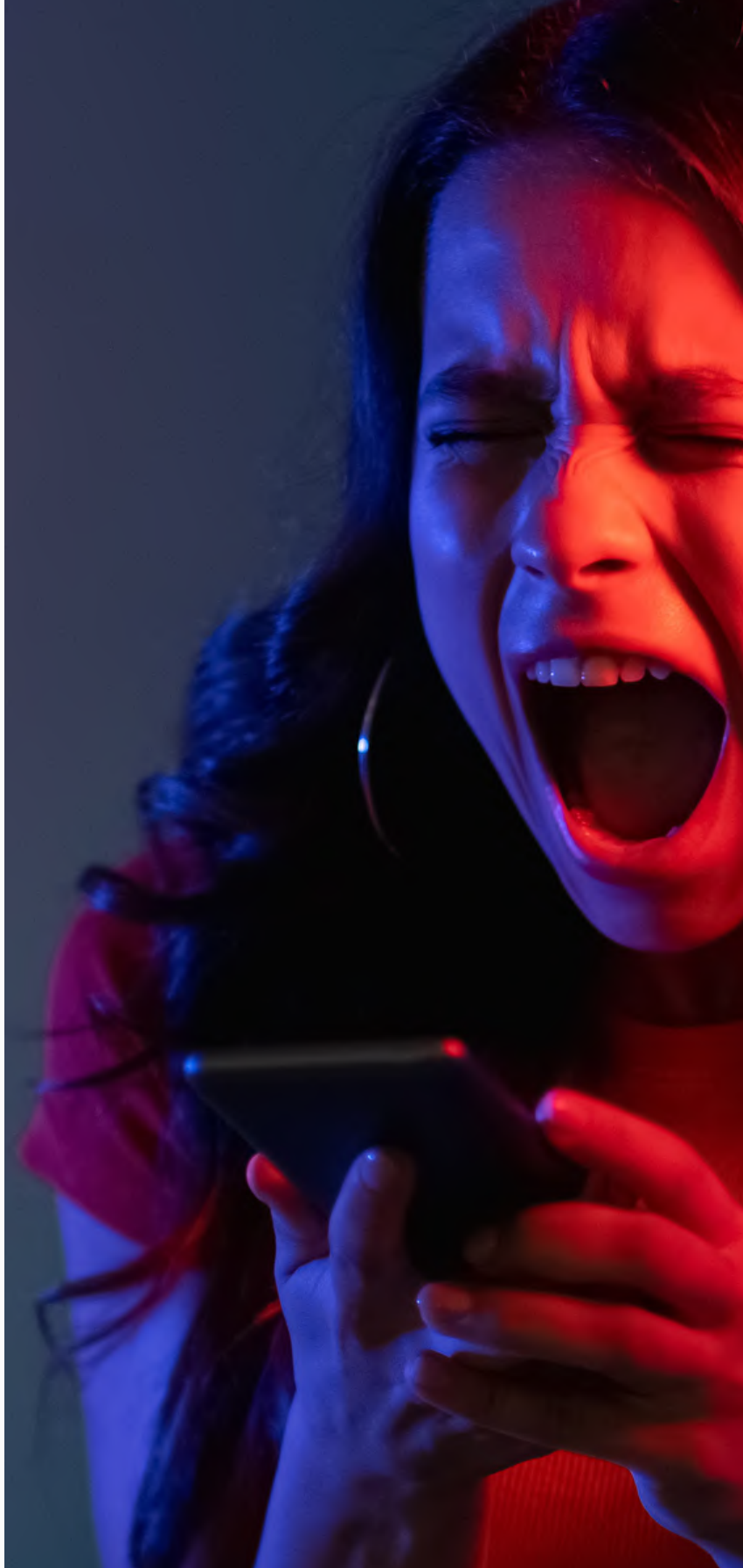
Pytanie 5: A

**It`s
Quiz
Time**





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.