



MODUŁ 3

ODPOWIEDZIALNE PODEJMOWANIE DECYZJI, ZARZĄDZANIE KORZYSTANIEM Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I PRZEWYCIĘŻANIE HIPERŁĄCZNOŚCI



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 3.1

Wzmocnienie pozycji młodzieży w zakresie samoregulacji i wyznaczanie granic w mediach społecznościowych



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Przegląd lekcji

Dzisiaj zbadamy, jak wzmocnić swoją pozycję w zakresie samoregulacji w korzystaniu z mediów społecznościowych i wyznaczyć zdrowe granice.

W dzisiejszym cyfrowym świecie łatwo jest poczuć się przytłoczonym ilością treści i presją pozostawania w ciągłym kontakcie. Wspólnie nauczymy się, jak wyznaczać zdrowe granice, dlaczego ważne jest zarządzanie naszym czasem w mediach społecznościowych oraz jak podejmować świadome decyzje dotyczące tego, kiedy i jak korzystać z platform w zrównoważony sposób.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

1. Wprowadzenie do mediów społecznościowych i samoregulacji (10 min)
2. Odkrywanie nawyków i czynników wyzwalających w mediach społecznościowych (15 min)
3. Strategie wyznaczania cyfrowych granic (10 min)
4. Dyskusja podsumowująca i wnioski (5 min)

Lekcja 3.1

Wzmocnienie pozycji młodzieży w zakresie samoregulacji i wyznaczanie granic w mediach społecznościowych

Cele:

- Zrozumienie znaczenia samoregulacji podczas korzystania z mediów społecznościowych w celu utrzymania dobrego samopoczucia psychicznego.
- Identyfikacja strategii wyznaczania zdrowych granic w mediach społecznościowych i ograniczania nadmiernej ekspozycji.
- Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia w celu odpowiedzialnego i pewnego poruszania się po cyfrowym świecie.

Kluczowe przesłanie:

- Media społecznościowe to potężne narzędzie, ale bez granic może prowadzić do niepokoju, niskiej samooceny i złego stanu zdrowia psychicznego.
- Samoregulacja polega na dokonywaniu świadomych wyborów dotyczących tego, jak, kiedy i dlaczego korzystamy z mediów społecznościowych.
- Wyznaczanie granic sprzyja zdrowszym nawykom, lepszym relacjom i większej kontroli nad swoim czasem i energią.



RODZAJ LEKCJI:





Krok 1

WPROWADZENIE DO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I SAMOREGULACJI

Zacznijmy od krótkiego filmu, który pomoże nam zastanowić się nad czymś, z czym wszyscy spotykamy się na co dzień: mediami społecznościowymi. Używamy ich do łączenia się z innymi, dzielenia się informacjami i rozrywki, ale czasami może być trudno kontrolować, ile czasu na to poświęcamy. W tej sekcji przyjrzymy się roli, jaką media społecznościowe odgrywają w naszym życiu i zbadamy, w jaki sposób samoregulacja może pomóc nam wyznaczyć zdrowe granice.

Obejrzymy film: www.youtube.com

Po obejrzeniu filmu porozmawiamy o tym, czego się nauczyliśmy!

Jakie są typowe wyzwania, przed którymi staje młodzież podczas korzystania z mediów społecznościowych? (np. nadużywanie, FOMO, porównywanie)



Krok 1

WPROWADZENIE DO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I SAMOREGULACJI

Czy wiesz, że media społecznościowe mogą czasami stać się automatycznym nawykiem? Czy wiesz, że media społecznościowe mogą czasami stać się automatycznym nawykiem? Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, ile czasu spędzają codziennie w mediach społecznościowych. Łatwo jest dać się wciągnąć w niekończące się przewijanie, zwłaszcza gdy pewne czynniki, takie jak nuda, FOMO (strach przed przegapieniem) lub porównanie, prowadzą nas do sprawdzenia naszych telefonów.

Nawyki związane z mediami społecznościowymi mogą również wpływać na nasze samopoczucie psychiczne.

Im częściej korzystamy z mediów społecznościowych, tym bardziej możemy czuć się zestresowani, porównywać się z innymi lub odczuwać niepokój, gdy nie jesteśmy online.

Poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad własnymi nawykami w mediach społecznościowych:

1. Zapisz, ile czasu dziennie spędzasz w mediach społecznościowych.
2. Zastanów się, co powoduje, że korzystasz z mediów społecznościowych.



Krok 2

ODKRYWANIE NAWYKÓW I CZYNNIKÓW WYZWAŁAJĄCYCH W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Cel:

Analiza wpływu nawyków korzystania z mediów społecznościowych na samopoczucie.

Aktywność:

Refleksja grupowa:

- Omów pozytywny i negatywny wpływ mediów społecznościowych na swoje życie.
 - Pozytywny: Łączenie się z przyjaciółmi, dzielenie się pomysłami, odkrywanie nowych zainteresowań.
 - Negatywny: Porównywanie się z innymi, uczucie niepokoju, spędzanie zbyt dużej ilości czasu online.

Przykłady do rozważenia:

- Media społecznościowe i poczucie własnej wartości
- Influencerzy promujący nierealistyczny styl życia
- Ciągłe powiadomienia i stres
- Czas stracony na przewijanie zamiast na produktywność

Refleksja:

W jaki sposób te wpływy kształtują twoje samopoczucie?
Co chciałbyś zmienić w swoich nawykach związanych z mediami społecznościowymi?



Krok 2

ODKRYWANIE NAWYKÓW I CZYNNIKÓW WYZWAJĄCYCH W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Co myślisz o emocjonalnych wyzwalaczach, których doświadczasz w mediach społecznościowych? Czy pewne uczucia, takie jak **FOMO**, porównania lub stres związany z powiadomieniami, mają tendencję do pojawiania się podczas przewijania? Wyzwalacze te mogą wpływać na emocje i powodować impulsywne reakcje, czasem nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

W małych grupach zastanówmy się nad typowymi wyzwalaczami emocjonalnymi, z którymi spotykasz się w internecie.

Przedyskutujmy następujące pytania:

- Które wyzwalacze sprawiają, że czujesz się niespokojny, zazdrosny lub przytłoczony?
- Jak zazwyczaj reagujesz na te emocje?
- Czy niektóre z tych emocji wpływają na twoje zachowanie?

Aktywność: Zapisz swoje osobiste emocjonalne wyzwalacze z mediów społecznościowych. Podziel się nimi z partnerem i omów, w jaki sposób wpływają one na twoje samopoczucie.



Krok 2

ODKRYWANIE NAWYKÓW I CZYNNIKÓW WYZWALAJĄCYCH W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Przeanalizujemy teraz strategie zarządzania czasem spędzanym przed ekranem i zachowania równowagi. Na przykład, możesz powiedzieć: „Odkryliśmy, że ustalanie limitów czasowych i wyciszenie powiadomień pomaga ograniczyć rozpraszanie uwagi i utrzymać koncentrację”.

Porozmawiajmy teraz o kilku przydatnych strategiach:

- Ustaw limity czasowe na korzystanie z mediów społecznościowych.
- Wycisz powiadomienia, aby uniknąć ciągłego rozpraszania uwagi.
- Stwórz strefy wolne od technologii w swoim domu, aby pomóc odłączyć się i zrelaksować.

Kilka pomocnych narzędzi do zarządzania czasem spędzanym przed ekranem, np:

- Czas przed ekranem (iOS)
- Cyfrowy dobrostan (Android)
- Aplikacje takie jak Forest, które zachęcają do spędzania czasu offline.

Aktywność: Przeprowadźmy burzę mózgów na temat innych strategii, które sprawdziły się w ograniczaniu czasu spędzanego przed ekranem i utrzymywaniu zdrowych granic. Jak zarządzasz korzystaniem z mediów społecznościowych?



Krok 3

STRATEGIE WYZNACZANIA CYFROWYCH GRANIC

Zróbmy krok dalej i stwórzmy spersonalizowane plany, aby wyznaczyć granice i osiągnąć równowagę.

Zacznijmy od zastanowienia się nad tym, co omówiliśmy do tej pory, a następnie stwórzmy własny plan:

- Krok 1: Zidentyfikuj swoje osobiste wyzwalacze i nawyki.
- Krok 2: Ustal jasne cele, takie jak ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem lub wyznaczenie czasu wolnego od technologii.
- Krok 3: Zapisz możliwe do wykonania kroki, aby osiągnąć te cele (np. „Wyłącz powiadomienia po godzinie 20:00”).

Aktywność: Pracuj nad swoim „Planem granic cyfrowych”, a następnie podziel się nim z grupą. Omów, w jaki sposób te granice mogą pozytywnie wpłynąć na twoje samopoczucie psychiczne.



Krok 3

STRATEGIE WYZNACZANIA CYFROWYCH GRANIC

Jeśli chodzi o utrzymywanie zdrowych nawyków cyfrowych, dostępnych jest wiele narzędzi i strategii.

Oto kilka skutecznych opcji:

- Aplikacje: Narzędzia takie jak Forest, Freedom i Moment pomagają zachować koncentrację i ograniczyć czas spędzany przed ekranem.

Zasoby te mogą ułatwić wdrażanie i utrzymywanie granic.

Tworzenie swojego spersonalizowanego planu granic

Wprowadźmy te narzędzia w życie:

- Zastanów się nad swoimi cyfrowymi nawykami i zidentyfikuj jeden obszar do poprawy, taki jak ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem lub planowanie godzin offline.
- Zapisz jedną granicę, którą planujesz wprowadzić już dziś.

Aktywność:

Podziel się swoim planem z grupą i omów, w jaki sposób te kroki mogą pozytywnie wpłynąć na twoje samopoczucie.

Krok 4

DYSKUSJA PODSUMOWUJĄCA

Aby zakończyć naszą sesję, poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad tym, czego się nauczyliśmy i jak możemy to zastosować. Podnieś rękę, jeśli kiedykolwiek czułeś się przytłoczony lub zestresowany z powodu ilości czasu spędzanego w mediach społecznościowych.

Dla tych, którzy podnieśli ręce, jaka jest jedna granica lub nawyk z dzisiejszej dyskusji, który twoim zdaniem mógłby pomóc?

Zastanówmy się również, jak możemy się nawzajem wspierać.

Jak możesz zachęcić przyjaciela do wyznaczenia granic dla własnego dobrego samopoczucia?

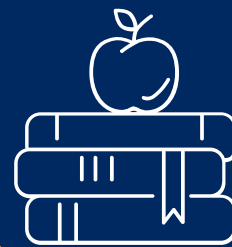
Każdy mały krok w kierunku samoregulacji pomaga nam budować zdrowsze relacje z technologią. Dziękuję wszystkim za udział w dzisiejszej dyskusji!





Podsumowanie kluczowych wniosków

- Zrozumienie wpływu: Media społecznościowe mogą wpływać na samopoczucie psychiczne, zwłaszcza bez ustanowienia wyraźnych granic.
- Praktykowanie samoregulacji: Rozwijanie zdrowych nawyków dotyczących czasu spędzanego przed ekranem i korzystania z mediów społecznościowych jest niezbędne dla zachowania równowagi.
- Wyznaczanie granic: Ustalenie granic nie tylko chroni zdrowie psychiczne, ale także pomaga poczuć większą kontrolę nad cyfrowym życiem.
- Wspierajmy się nawzajem: Zachęcajmy znajomych i rówieśników do wyznaczania granic dla zdrowszej społeczności online.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Ta lekcja pozwala osobom pracującym z młodzieżą, edukatorom i nauczycielom pomóc uczniom w zrozumieniu samoregulacji i wyznaczaniu granic w mediach społecznościowych. Dzięki interaktywnym ćwiczeniom uczestnicy poznają strategie zarządzania cyfrowymi nawykami, wspierając dobre samopoczucie psychiczne i odpowiedzialne korzystanie z technologii.

Potrzebne materiały:

- Projektor i ekran
- Głośniki
- Laptop lub urządzenie do odtwarzania filmów
- Materiały informacyjne ze wskazówkami dotyczącymi samoregulacji i strategiami ustalania granic
- Tablica do rysowania na papierze lub markery
- Notatniki lub papier
- Długopisy lub ołówki
- Dostęp do aplikacji takich jak „Forest”, „Cyfrowy dobrostan” lub „Moment” do demonstracji





Krok 1: Wprowadzenie do mediów społecznościowych i samoregulacji (10 min)

Powitanie i wprowadzenie

Ciepło powitaj uczestników, nadając sesji pozytywny i angażujący ton. Przedstaw cel sesji: zrozumienie roli mediów społecznościowych w codziennym życiu i nauczenie się, w jaki sposób samoregulacja i granice mogą promować dobre samopoczucie psychiczne. Przedstaw krótki zarys struktury warsztatów, podkreślając interaktywne dyskusje i działania.

Projekcja filmu lub początek dyskusji

Sugerowany film: „Social Media and Mental Well-being” (rozważ zasoby YouTube, takie jak TED-Ed lub platformy oferujące treści dotyczące nawyków w mediach społecznościowych).

Wyjaśnij cel: Celem tego kroku jest wzbudzenie ciekawości i świadomości na temat tego, jak media społecznościowe mogą kształtować myśli, nawyki i emocje. Podkreśl, w jaki sposób samoregulacja i wyznaczanie granic może pomóc odzyskać kontrolę i wspierać zdrowsze relacje z technologią.

Kluczowe punkty dyskusji:

1. Jaką rolę odgrywają media społecznościowe w twoim codziennym życiu?
2. Czy zauważyłeś momenty, w których korzystanie z mediów społecznościowych wpływa na twój nastrój lub koncentrację?
3. Dlaczego wyznaczanie granic może poprawić twoje doświadczenia online?

Przygotowanie instruktora

Potrzebne materiały:

- Projektor lub ekran do oglądania filmu
- Tablica lub papier do notowania kluczowych pomysłów
- Markery lub narzędzia cyfrowe do burzy mózgów



Krok 2: Odkrywanie nawyków i czynników wyzwalających w mediach społecznościowych (15 min)

Wprowadzenie narzędzi i strategii

- Przywitaj uczestników i wyjaśnij, że celem tego kroku jest wyposażenie ich w praktyczne narzędzia do zarządzania ich cyfrowymi nawykami i tworzenia zdrowszych granic.
- Podkreśl znaczenie samoregulacji w zmniejszaniu stresu, poprawie koncentracji i wspieraniu lepszych relacji.

Narzędzia demonstracyjne

Aplikacja Forest - Pomaga uczniom skupić się poprzez hodowanie wirtualnego drzewa za każdym razem, gdy unikają korzystania z telefonu. Korzystając z projektora lub ekranu, pokaż krótką prezentację każdego narzędzia, koncentrując się na funkcjach takich jak śledzenie czasu, limity aplikacji i powiadomienia. Podkreśl, w jaki sposób narzędzia te mogą pomóc w utrzymaniu cyfrowych granic.

Aktywność: tworzenie planu granic cyfrowych

1. Rozdaj materiały informacyjne lub użyj wspólnego arkusza roboczego, w którym uczniowie mogą nakreślić swoje osobiste plany granic.
2. Zachęta do refleksji: Poproś uczestników o zapisanie:
 - Ich najczęstszych wyzwalaczy nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem.
 - Konkretniej granicy, którą chcieliby ustalić (np. zakaz korzystania z telefonów podczas posiłków, 30-minutowy limit na media społecznościowe).
 - Celu lub korzyści, którą mają nadzieję osiągnąć (np. większa koncentracja, lepszy sen, mniej porównań).
3. Dzielenie się w grupie:
 - Poproś uczniów, aby podzielili się z grupą jednym ograniczeniem, które planują wdrożyć.
 - Zachęć do dyskusji na temat tego, w jaki sposób korzystanie z narzędzi takich jak Forest lub Czas przed ekranem może wspierać te cele.





Krok 2: Odkrywanie nawyków i czynników wyzwalających w mediach społecznościowych (15 min)

Wskazówki dla instruktorów dotyczące prowadzenia zajęć

- Potrzebne materiały:
 - Projektor lub ekran do demonstracji aplikacji.
 - Materiały informacyjne lub szablony cyfrowe dla „Planu granic cyfrowych”.
 - Dostęp do internetu na potrzeby demonstracji na żywo.
- Kluczowe pytania do dyskusji:
 - Jak myślisz, które narzędzie pomogłoby ci najbardziej?
 - Jak ustalenie tych granic może zmienić codzienną rutynę lub nastrój?
 - Jak zachować spójność ze swoim planem?

Dyskusja podsumowująca:

Podsumuj kluczowe wnioski: Stworzenie cyfrowego planu granic pozwala przejąć kontrolę nad swoimi nawykami i nadać priorytet dobremu samopoczuciu. Zachęć uczniów do regularnego sprawdzania i udoskonalania swoich planów.





Krok 3: Strategie wyznaczania cyfrowych granic (10 min)

- Przedstaw koncepcję cyfrowych granic jako sposobu na zrównoważenie korzystania z technologii i dobrego samopoczucia.
- Podkreśl, w jaki sposób rozpoznawanie osobistych wyzwalaczy może umożliwić uczniom odzyskanie kontroli nad ich nawykami dotyczącymi spędzania czasu przed ekranem.

Potrzebne materiały:

- Wstępnie zaprojektowane materiały zatytułowane „Mój plan granic cyfrowych”
- Długopisy, markery lub urządzenia do zapisywania odpowiedzi
- Narzędzia/aplikacje do demonstracji, takie jak Czas przed ekranem, Cyfrowy dobrostan i Forest

Podział aktywności

1. Refleksja na temat osobistych czynników wyzwalających: Zachęć uczniów do zidentyfikowania i zapisania sytuacji lub emocji, które prowadzą do nadmiernego spędzania czasu przed ekranem.
2. Narzędzie demonstracyjne: Pokaż, jak korzystać z aplikacji Czas przed ekranem (iOS) lub Cyfrowy dobrostan (Android), aby monitorować i ograniczać korzystanie z aplikacji.
3. Tworzenie planu: Uczniowie wypełnią swój „Plan granic cyfrowych”, ustalając jedną możliwą do wykonania granicę (np. brak ekranów po godzinie 21:00 lub tworzenie stref wolnych od telefonów podczas posiłków). Zachęć ich do uwzględnienia strategii pokonywania potencjalnych wyzwań, takich jak proszenie przyjaciół lub rodziny o wsparcie lub ustawianie przypomnień.
4. Dzielenie się i omawianie planów: W małych grupach uczniowie podzielą się jedną granicą, do której się zobowiązali.

Pytania do dyskusji:

- Jak myślisz, jaką różnicę w twoim codziennym życiu przyniesie wyznaczanie granic?

Konkluzja: Budowanie granic nie polega na ograniczaniu, ale na tworzeniu przestrzeni dla znaczących działań i relacji. Poprzez refleksję i podejmowanie małych kroków, uczniowie mogą wspierać zdrowsze nawyki i inspirować innych do robienia tego samego.



Krok 4: Dyskusja podsumowująca i wnioski (5 min)

- Podsumuj sesję, zachęcając uczniów do refleksji nad swoimi doświadczeniami i podzielenia się spostrzeżeniami.
- Podkreśl, w jaki sposób wyznaczanie granic może zmienić ich relacje z technologią i samopoczucie psychiczne.

Podział aktywności

1. Dzielenie się w grupie: Poproś uczniów, aby podzielili się jednym kluczowym wnioskiem ze swojego „Planu granic cyfrowych”. Zachęć ich do wyjaśnienia, dlaczego ta granica jest dla nich ważna i jak planują ją wdrożyć.
2. Pytania refleksyjne:
 - Jaka była najbardziej zaskakująca rzecz, której dowiedziałeś się dzisiaj o swoich cyfrowych nawykach?
 - Jak myślisz, której granicy lub narzędzia najtrudniej będzie się trzymać? Dlaczego?
 - W jaki sposób umiejętności i strategie, których się dziś nauczyłeś, mogą pomóc twoim przyjaciołom lub rodzinie?
3. Kluczowe wnioski: Podkreśl znaczenie rozpoznawania czynników wyzwalających nadmierny czas spędzany przed ekranem. Podsumuj rolę narzędzi takich jak Czas przed ekranem lub Cyfrowy dobrostan we wspieraniu samoregulacji. Podkreśl, że wyznaczanie granic nie polega na ograniczaniu, ale na odzyskaniu skupienia i jasności umysłu.

Przesłanie końcowe

Podziękuj wszystkim uczestnikom za ich otwartość i zaangażowanie. Przypomnij im, że wyznaczając i modelując zdrowe granice cyfrowe, mogą inspirować kulturę świadomego korzystania z technologii w swoich społecznościach.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

- Codzienna refleksja: Śledź korzystanie z mediów społecznościowych przez tydzień i zapisuj w dzienniku wpływ na nastrój i produktywność.
- Kumpel do wyznaczania granic: Sparuj się z przyjacielem, aby wzajemnie rozliczać się z ustalania i utrzymywania granic.
- Cyfrowy detoks: Wypróbuj jeden dzień bez technologii w tygodniu i zastanów się, jak wpływa to na twoje samopoczucie.

Wskazówki dla nauczycieli:

1. Stwórz otwarte środowisko: Zachęcaj uczniów do dzielenia się swoimi doświadczeniami bez obawy przed osądem. Używaj przykładów, które odnoszą się do ich codziennego życia, takich jak media społecznościowe, gry lub nawyki związane z transmisją strumieniową.
2. Używaj przykładów z życia wziętych: Podkreślaj powiązane scenariusze, aby zilustrować znaczenie granic, takich jak wyciszanie powiadomień podczas sesji nauki lub planowanie przerw od mediów społecznościowych.
3. Zademonstruj narzędzia w akcji: Pokaż uczniom, jak korzystać z aplikacji takich jak Czas przed ekranem, Cyfrowy dobrostan lub aplikacji zwiększających produktywność, takich jak Forest. Pokazanie tych narzędzi w czasie rzeczywistym czyni je bardziej dostępnymi i praktycznymi.
4. Promuj wspólne uczenie się: Pozwól uczniom pracować w parach lub grupach, aby omówić ich plany i podzielić się pomysłami. Współpraca rówieśnicza może prowadzić do bardziej kreatywnych i wiarygodnych rozwiązań.





Narzędzia

Czas przed ekranem (iOS)



Funkcja Czas spędzony przed ekranem od Apple zapewnia wgląd w codzienne korzystanie z urządzenia i pozwala użytkownikom ustawiać limity aplikacji, planować przestoje i zarządzać powiadomieniami. Jest to potężne narzędzie do tworzenia zdrowych nawyków cyfrowych, pomagając użytkownikom monitorować i kontrolować czas spędzany przed ekranem.

Dostęp: Wybierz Ustawienia > Czas przed ekranem na dowolnym urządzeniu z systemem iOS.

Aplikacja Forest



Aplikacja Forest pomaga użytkownikom zachować koncentrację, rozwijając wirtualne drzewa, gdy unikają rozpraszania uwagi. Im dłużej użytkownicy pozostają poza swoimi urządzeniami, tym bardziej rozwija się ich wirtualny las. To angażujący sposób na zachęcanie do uważności i efektywnego zarządzania czasem.

Pobierz: Dostępne w App Store i Google Play.



Referencje

- Apple Inc. (n.d.). Use Screen Time on your iPhone, iPad, or iPod touch. Pozyskano z <https://support.apple.com/en-us/HT208982>
- Forest App. (n.d.). Forest: Stay focused, be present. Pozyskano z <https://www.forestapp.cc/>
- Google. (n.d.). Digital Wellbeing: Tools to help you manage your screen time. Pozyskano z <https://wellbeing.google>
- Freedom. (n.d.). Freedom: Block distractions and focus on what matters most. Pozyskano z <https://freedom.to>
- American Psychological Association. (2017). The impact of social media on mental health. Washington, DC: American Psychological Association.
- Center for Humane Technology. (n.d.). Tools for improving digital habits. Pozyskano z <https://www.humanetech.com>
- Moment App. (n.d.). Moment: Learn more about your phone use and build better habits. Pozyskano z <https://inthemoment.io>
- National Institutes of Health. (2021). The role of self-regulation in digital media consumption. Pozyskano z <https://www.nih.gov>
- TED. (2019, May 15). How social media makes us unsocial | Allison Graham | TEDxSMU [Film]. YouTube. <https://youtu.be/ykRxqzQsCOU>





QUIZ

1. Dlaczego ważne jest ustalenie granic korzystania z mediów społecznościowych?
 - A) Aby uniknąć nudy.
 - B) Aby poprawić koncentrację, zdrowie psychiczne i osobiste samopoczucie.
 - C) Aby nawiązać więcej znajomości online.
 - D) Aby korzystać ze wszystkich funkcji mediów społecznościowych.
2. Co jest dobrym przykładem granicy korzystania z mediów społecznościowych?
 - A) Sprawdzanie powiadomień podczas posiłków.
 - B) Korzystanie z telefonu w łóżku późno w nocy.
 - C) Ustalanie konkretnych godzin sprawdzania kont każdego dnia.
 - D) Śledzenie każdego popularnego tematu w mediach społecznościowych.
3. Jaka jest kluczowa technika weryfikacji wiarygodności wiadomości online?
 - A) Sprawdzanie, ile osób polubiło lub udostępniło daną historię.
 - B) Czytanie komentarzy, aby zobaczyć, co myślą inni.
 - C) Sprawdzanie źródła i porównywanie go z renomowanymi źródłami.
 - D) Uwierzenie, jeśli jest to zgodne z osobistymi opiniami.



QUIZ

4. Które z poniższych jest sygnałem ostrzegawczym odnośnie dezinformacji?

- A) Artykuł zawiera link do badania naukowego.
- B) Nagłówek używa zbyt emocjonalnego lub przesadzonego języka.
- C) Artykuł cytuje wiele renomowanych źródeł.
- D) Treść jest wyważona i unika skrajnych twierdzeń.

5. Jaki jest cel korzystania z narzędzi do odwrotnego wyszukiwania obrazów?

- A) Edycja zdjęć przed ich udostępnieniem.
- B) Sprawdzenie, ile polubień ma zdjęcie w mediach społecznościowych.
- C) Dowiedzenie się, czy obraz jest używany poza kontekstem lub przeinaczony.
- D) Pobieranie wysokiej jakości zdjęć za darmo.





Rozwiązania

Pytanie 1: B

Pytanie 2: C

Pytanie 3: C

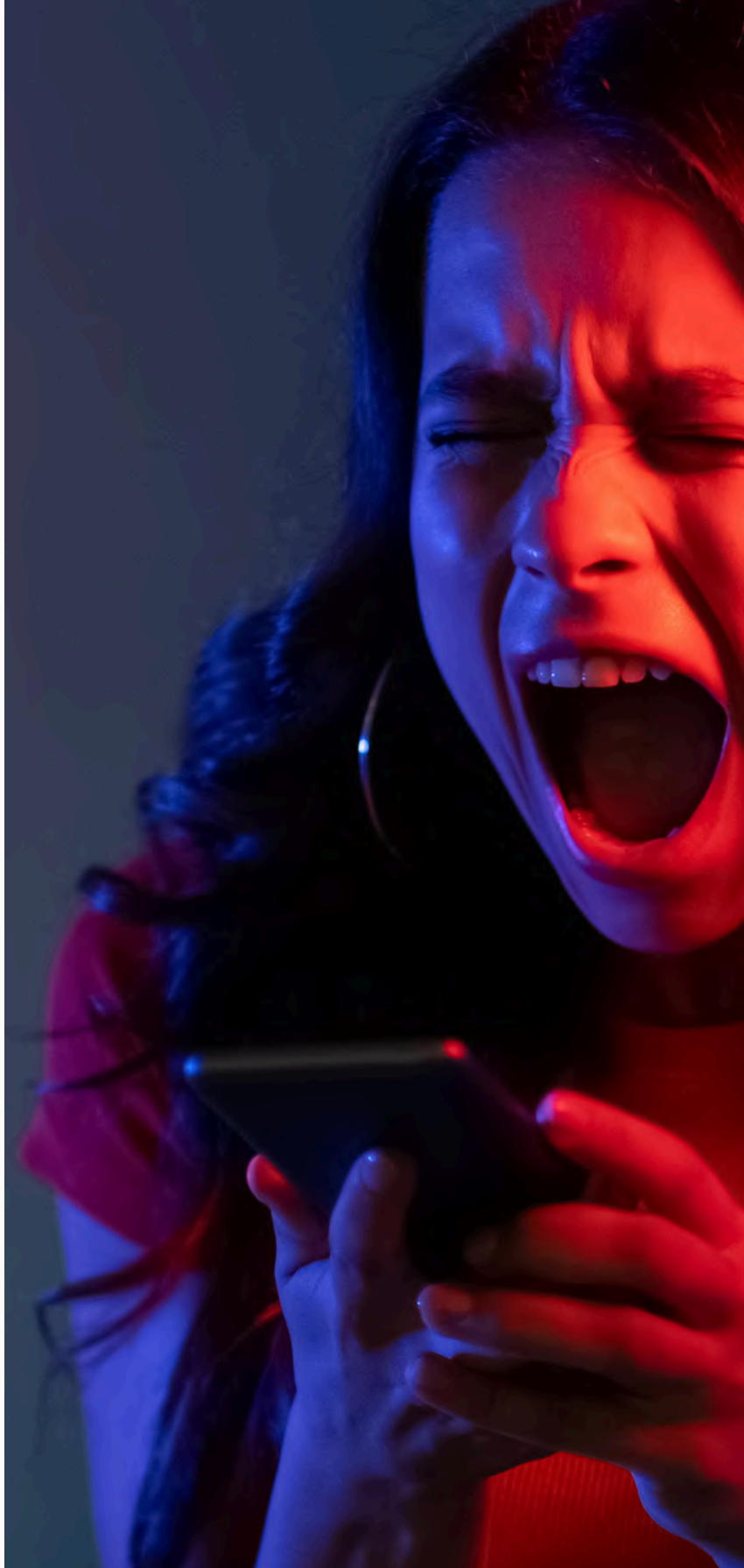
Pytanie 4: B

Pytanie 5: C





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.