



MODUŁ 3

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



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 3.2

Strategie radzenia sobie z uzależnieniem od mediów społecznościowych



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Przegląd lekcji

Dzisiaj zbadamy, jak zarządzać i przezwyciężyć uzależnienie od mediów społecznościowych za pomocą skutecznych strategii radzenia sobie. Skupimy się na zrozumieniu podstawowych przyczyn, odkrywaniu praktycznych rozwiązań i tworzeniu zrównoważonych planów.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

1. Zrozumienie uzależnienia od mediów społecznościowych (10 min)
2. Odkrywanie strategii radzenia sobie (15 min)
3. Opracowanie spersonalizowanego planu działania (10 min)
4. Dyskusja końcowa i wnioski (5 min)

Lekcja 3.2

Strategie radzenia sobie z uzależnieniem od mediów społecznościowych

Cele:

- Rozpoznawanie oznak i skutków uzależnienia od mediów społecznościowych.
- Poznanie praktycznych strategii radzenia sobie i odzyskiwania kontroli nad cyfrowymi nawykami.
- Opracowanie zindywidualizowanego planu utrzymania zrównoważonej relacji z technologią.

Kluczowe przesłanie:

- Uzależnienie od mediów społecznościowych może prowadzić do stresu, niskiej produktywności i zaburzeń relacji.
- Budowanie świadomości i wdrażanie strategii radzenia sobie pomaga przywrócić równowagę.
- Konsekwentny wysiłek i autorefleksja umożliwiają długoterminową zmianę.



RODZAJ LEKCJI:





Krok 1

ZROZUMIENIE UZALEŻNIENIA OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Zacznijmy od zrozumienia, jak objawia się uzależnienie od mediów społecznościowych i dlaczego jest tak wszechobecne.

Kluczowe punkty dyskusji:

- Oznaki uzależnienia: nadmierny czas spędzany przed ekranem, FOMO, zakłócone rutyny.
- Wyzwalacze emocjonalne: niepokój, nuda, porównywanie się.
- Cykl uzależnienia: systemy nagród i nadużywanie.

Aktywność:

- Obejrzyj krótki film badający wpływ uzależnienia od mediów społecznościowych: (<https://youtu.be/ykRxqzQsCOU?feature=shared>)
- Zastanów się, w jaki sposób te wzorce współgrają z twoimi doświadczeniami.



Krok 1

ZROZUMIENIE UZALEŻNIENIA OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Czy wiesz, że uzależnienie od mediów społecznościowych jest coraz poważniejszym problemem? Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, ile czasu spędzają w mediach społecznościowych każdego dnia. Łatwo jest wpaść w pułapkę niekończącego się przewijania, zwłaszcza gdy wyzwalacze, takie jak te, które widzieliśmy w [Lekcji 3.1](#), skłaniają nas do ciągłego sprawdzania naszych telefonów.

Uzależnienie od mediów społecznościowych wpływa nie tylko na nasz czas, ale także na nasze samopoczucie psychiczne. Badanie przeprowadzone przez Uniwersytet w Pensylwanii wykazało, że nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może zwiększać niepokój, depresję i poczucie samotności.

Poświęć chwilę na zastanowienie się nad własnymi nawykami związanymi z mediami społecznościowymi:

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

Ten rodzaj autorefleksji może być pierwszym krokiem do zrozumienia i, w razie potrzeby, zmniejszenia uzależnienia od mediów społecznościowych.



Krok 2

ODKRYWANIE STRATEGII RADZENIA SOBIE

Cel:

- Poznanie i omówienie strategii skutecznego zarządzania mediami społecznościowymi.

Aktywność:

- Burza mózgów na temat praktycznych podejść:
- Użyj narzędzi takich jak „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan” do śledzenia.
- Wprowadź rutyny offline, takie jak strefy wolne od technologii w czasie posiłków.
- Zastąp scrollowanie hobby, takim jak czytanie lub ćwiczenia.
- Wykorzystaj aplikacje takie jak „Forest”, aby skupić się na zadaniach.

Przykłady:

- Uczeń ograniczający korzystanie z telefonu w godzinach nauki.
- Rodzina wprowadzająca cotygodniowy dzień bez telefonu.

Jak uzależnienie od mediów społecznościowych wpływa na naukę:

Uzależnienie od mediów społecznościowych może znacząco wpłynąć na wyniki w nauce. Badania pokazują, że nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych prowadzi do zmniejszenia skupienia i koncentracji, co utrudnia efektywną naukę. Ciągły strumień powiadomień, polubień i komentarzy może rozpraszać uwagę, przerywając naukę i zwiększając prokrastynację. Co więcej, uczniowie mogą czuć się zmuszeni do sprawdzania swoich telefonów podczas sesji nauki, co prowadzi do fragmentacji uwagi i dłuższych okresów spędzonych na odrabianiu prac domowych lub zadań.



Krok 2

ODKRYWANIE STRATEGII RADZENIA SOBIE

Jakich strategii próbowałeś używać w mediach

społecznościowych? Czasami znalezienie właściwej równowagi może być wyzwaniem, ale istnieje wiele skutecznych strategii radzenia sobie.

Przedyskutujmy w małych grupach strategie radzenia sobie, które mogą okazać się skuteczne. Rozważ następujące pytania:

- Jakie strategie pomogły ci ograniczyć lub zarządzać korzystaniem z mediów społecznościowych w przeszłości?
- Czy chcesz wypróbować nowe strategie, takie jak ustalanie limitów na telefon lub godziny bez telefonu? Dlaczego tak lub dlaczego nie?
- W jaki sposób korzystanie z aplikacji takich jak „Forest” może pomóc ci skupić się na zadaniach?

Aktywność: Zapisz kilka strategii radzenia sobie, które chciałbyś wypróbować. Podziel się nimi z partnerem i przedyskutuj, w jaki sposób mogą one pomóc poprawić twoje samopoczucie i zrównoważyć korzystanie z mediów społecznościowych.



Krok 2

ODKRYWANIE STRATEGII RADZENIA SOBIE

Oto kilka innych strategii pomagających zwalczyć uzależnienie od mediów społecznościowych:

- Urządzenia blokujące telefon: narzędzia takie jak „Freedom” lub „Offtime” blokują dostęp do telefonu lub określonych aplikacji na określony czas, pomagając zrobić sobie przerwę i skupić się na innych zadaniach.
- Blokady aplikacji: Aplikacje takie jak „Stay Focused” lub „Focus@Will” mogą blokować witryny mediów społecznościowych na określony czas, zmniejszając rozpraszanie uwagi podczas nauki lub godzin pracy.
- Narzędzia fizyczne: Istnieją fizyczne urządzenia, takie jak „Yondr” lub „Phone Jail”, które służą do fizycznego blokowania telefonu na określony czas, zapewniając możliwość skupienia się na zadaniach bez pokusy sprawdzania mediów społecznościowych.

Aktywność: Przeprowadźmy burzę mózgów na temat dodatkowych strategii, które sprawdziły się w ograniczaniu korzystania z mediów społecznościowych. Jak zarządzasz mediami społecznościowymi podczas nauki i co pomogło ci się skupić?



Krok 3

OPRACOWANIE SPERSONALIZOWANEGO PLANU DZIAŁANIA

Zróbmy krok dalej i stwórzmy spersonalizowane plany działania, aby sprostać wyzwaniom związanym z mediami społecznościowymi. Stwórz swój własny plan:

Krok 1: Zidentyfikuj swoje osobiste wyzwalacze (np. nuda, powiadomienia, FOMO).

Krok 2: Wyznacz jasne cele, takie jak ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem lub wyznaczenie określonych godzin offline.

Krok 3: Zapisz możliwe do wykonania kroki, aby osiągnąć te cele (np. „Wyłącz powiadomienia po godzinie 20:00” lub „Zaplanuj 30 minut czasu wolnego od technologii każdego dnia”).

Aktywność: Pracuj nad swoim „Spersonalizowanym planem działania w mediach społecznościowych” i podziel się nim z partnerem. Zapewnijcie sobie nawzajem informacje zwrotne i wsparcie w udoskonalaniu swoich planów.

Krok 4

DYSKUSJA KOŃCOWA

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 strategia z dzisiejszej dyskusji, która według ciebie może pomóc ci odzyskać kontrolę nad swoimi cyfrowymi nawykami?

Pomyślmy teraz o szerszej perspektywie. Jak możemy wspierać się nawzajem w tworzeniu zdrowszych cyfrowych nawyków? W jaki sposób możesz zachęcić przyjaciela do wyznaczenia granic dla własnego dobrego samopoczucia?

Refleksja:

- Jaka jest najważniejsza strategia, której się dziś nauczyłeś?
- W jaki sposób te kroki pomogą ci wspierać zdrowsze nawyki cyfrowe?





Podsumowanie kluczowych wniosków

- Budowanie świadomości to pierwszy krok w kierunku poprawy.
- Niewielkie zmiany prowadzą do znaczących, trwałych efektów.
- Systemy wsparcia i odpowiedzialność zwiększają sukces.
- Dziękujemy wszystkim za udział!

Pamiętaj, że każdy mały krok w kierunku samoregulacji może mieć znaczący wpływ. Budując świadomość i wprowadzając małe zmiany, możemy stworzyć trwałe, pozytywne nawyki. A wzajemne wspieranie się na tej drodze może pomóc zapewnić nam sukces.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel: Ta lekcja wyposaża osoby pracujące z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli w strategie pomagające uczniom zrozumieć samoregulację i wyznaczyć granice korzystania z mediów społecznościowych. Dzięki angażującym ćwiczeniom uczestnicy poznają skuteczne techniki zarządzania cyfrowymi nawykami, poprawy samopoczucia psychicznego i promowania odpowiedzialnego korzystania z technologii.

Potrzebne materiały:

- Projektor i ekran
- Głośniki
- Laptop lub urządzenie do odtwarzania filmów
- Materiały informacyjne ze wskazówkami dotyczącymi samoregulacji i strategii wyznaczania 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
- Narzędzia lub urządzenia do technik blokowania telefonu (np. „Freedom”, „Offtime”) do ćwiczeń praktycznych





Krok 1: Zrozumienie uzależnienia od mediów społecznościowych (10 min)

Powitanie i wprowadzenie

- Powitaj serdecznie uczestników, zapewniając pozytywny i angażujący ton sesji.
- Przedstaw cel sesji: Pomóc uczestnikom zrozumieć, w jaki sposób media społecznościowe wpływają na codzienne życie oraz jak samoregulacja i wyznaczanie granic może sprzyjać lepszemu samopoczuciu psychicznemu.
- Przedstaw krótki przegląd struktury sesji, podkreślając interaktywne działania, dyskusje i czas na refleksję.

Projekcja filmu lub początek dyskusji

- Sugerowany film: „Social Media and Mental Well-being” (Rozważ zasoby YouTube, takie jak TED-Ed lub inne platformy oferujące treści na temat wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne).
- Wyjaśnij cel: Celem tego kroku jest wzbudzenie ciekawości i podniesienie świadomości na temat wpływu mediów społecznościowych na myśli, nawyki i emocje.

Kluczowe punkty dyskusji:

- Jaką rolę odgrywają media społecznościowe w twoim codziennym życiu?
- Czy zauważyłeś momenty, w których korzystanie z mediów społecznościowych wpływa na twój nastrój, poziom stresu lub koncentrację?
- Dlaczego wyznaczanie granic może pomóc poprawić twoje doświadczenia online i zmniejszyć stres lub rozproszenie uwagi?





Krok 1: Zrozumienie uzależnienia od mediów społecznościowych (10 min)

Przygotowanie instruktora:

- Przygotuj się do poprowadzenia otwartej i nieoceniającej dyskusji. Zachęć uczestników do zastanowienia się nad własnymi doświadczeniami.
- Przygotuj kilka osobistych anegdot lub ogólnych przykładów, aby pomóc uczestnikom połączyć się z tematem.
- Przygotuj krótkie wyjaśnienie uzależnienia od mediów społecznościowych i jego skutków, koncentrując się na dobrostanie psychicznym.

Potrzebne materiały:

- Projektor lub ekran do wyświetlania filmu.
- Papier lub tablica do wypisania kluczowych pomysłów i spostrzeżeń.
- Markery lub narzędzia cyfrowe do zapisywania odpowiedzi podczas burzy mózgów.

Aktywność:

- Interaktywna burza mózgów: Po obejrzeniu filmu lub omówieniu tematu zaangażuj grupę w zadawanie pytań, aby zastanowić się nad ich osobistymi doświadczeniami. Zapisz kluczowe odpowiedzi na tablicy lub arkuszu papieru, zachęcając wszystkich do dzielenia się swoimi przemyśleniami i pomysłami.

Podsumowanie:

- Podsumuj kluczowe wnioski z dyskusji.
- Wyjaśnij, że w następnych krokach omówione zostaną strategie zarządzania korzystaniem z mediów społecznościowych i sposoby wyznaczania granic.





Krok 2: Odkrywanie strategii radzenia sobie (15 min)

Wprowadzenie strategii i narzędzi radzenia sobie

- Powitaj uczestników i przedstaw cel tego kroku: wyposażenie ich w skuteczne strategie zarządzania korzystaniem z mediów społecznościowych i tworzenia zdrowszych granic.
- Wyjaśnij, że samoregulacja jest niezbędna do zmniejszenia stresu, poprawy koncentracji i promowania lepszego samopoczucia psychicznego.

Omówienie skutecznych strategii radzenia sobie

1. Ustalanie limitów czasowych:

- Zachęć uczestników do ustalenia dziennych limitów czasowych na korzystanie z mediów społecznościowych, takich jak ograniczenie mediów społecznościowych do 30 minut dziennie lub korzystanie z aplikacji tylko w określonych godzinach.

2. Tworzenie stref wolnych od technologii:

- Omów znaczenie stref wolnych od technologii w domu (np. brak telefonów przy stole, stworzenie wolnej od technologii przestrzeni do nauki lub relaksu).

3. Wyznaczanie czasu wolnego od technologii:

- Zalecaj wyznaczanie konkretnych godzin w ciągu dnia na przerwy od ekranów, np. zakaz korzystania z mediów społecznościowych po godzinie 20:00 lub zakaz korzystania z telefonów przez 1 godzinę przed snem, aby poprawić jakość snu.

4. Angażowanie się w hobby offline:

- Zasugeruj zastąpienie nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych angażującymi zajęciami offline, takimi jak czytanie, ćwiczenia lub spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi.

Potrzebne materiały:

- Materiały informacyjne lub szablony cyfrowe do tworzenia „Planu strategii radzenia sobie”.
- Notatniki i długopisy lub ołówki.





Krok 2: Odkrywanie strategii radzenia sobie (15 min)

Aktywność: Tworzenie spersonalizowanego planu strategii radzenia sobie

1. Rozdaj materiały informacyjne lub użyj wspólnych arkuszy roboczych: Zapewnij uczestnikom arkusz roboczy lub szablon, w którym mogą nakreślić swoje osobiste plany strategii radzenia sobie.
2. Zachęta do refleksji: Poproś uczestników o zapisanie następujących elementów:
 - Wyzwalacze: Określenie najczęstszych wyzwalaczy nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych.
 - Granice: Ustalenie konkretnych granic, które chcą wdrożyć.
 - Cele: Zapisanie korzyści, które mają nadzieję osiągnąć
3. Dzielenie się w grupie: Poproś uczestników, aby podzielili się z grupą jedną granicą, którą planują wdrożyć. Zachęć ich do omówienia, w jaki sposób wdrożenie tych granic może pozytywnie wpłynąć na ich samopoczucie i codzienne czynności.

Wskazówki dla prowadzących:

- Wspieraj uczestników podczas burzy mózgów i pomóż im dopracować swoje granice, aby upewnić się, że są realistyczne i osiągalne.
- Stwórz bezpieczną i otwartą przestrzeń do dzielenia się, w której każdy czuje się komfortowo omawiając swoje wyzwania związane z korzystaniem z mediów społecznościowych.

Dyskusja podsumowująca:

- Podsumuj kluczowe wnioski: Opracowanie spersonalizowanego planu strategii radzenia sobie pozwala przejąć kontrolę nad swoimi cyfrowymi nawykami i nadać priorytet swojemu dobremu samopoczuciu.
- Zachęć uczestników do regularnego powracania do swoich strategii i udoskonalania ich w razie potrzeby, aby nadal wspierać zdrowsze nawyki w mediach społecznościowych.





Krok 3: Opracowanie spersonalizowanego planu działania (10 min)

Cel:

- Pomóż uczniom stworzyć jasne, wykonalne cyfrowe granice, aby poprawić ich samopoczucie i zarządzać korzystaniem z mediów społecznościowych.
- Wprowadzenie:
- Wyjaśnij, że cyfrowe granice są kluczem do zrównoważenia korzystania z technologii z innymi działaniami i relacjami.
- Podkreśl, że wyznaczanie granic pomaga wspierać zdrowsze nawyki, a nie ograniczać przyjemność.

Aktywność: Tworzenie planu granic cyfrowych

- Refleksja: Poproś uczniów, aby zidentyfikowali swoje osobiste czynniki wyzwalające nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych (np. nuda, stres).
- Wyznaczanie granic: Rozdaj materiały informacyjne „Mój plan granic cyfrowych”. Poproś uczniów o ustalenie jednej wyraźnej granicy (np. brak ekranów po godzinie 21:00, posiłki bez telefonu) i zastanowienie się nad strategiami radzenia sobie z wyzwaniami (np. prośba o wsparcie lub ustawianie przypomnień).

Pytania do dyskusji:

- Jak te granice wpłyną na twoje codzienne życie?
- Jakie wyzwania możesz napotkać i jak możesz je pokonać?

Wnioski:

- Wyznaczanie cyfrowych granic tworzy przestrzeń dla bardziej znaczących działań i poprawia samopoczucie psychiczne. Zachęć uczniów do regularnego sprawdzania i udoskonalania swoich planów.

Potrzebne materiały:

- Materiały informacyjne „Mój plan granic cyfrowych”
- Długopisy lub markery
- Ten krok zachęca uczniów do zidentyfikowania swoich wyzwalaczy, ustalenia granic i wdrożenia strategii lepszego zarządzania czasem spędzanym przed ekranem.



Krok 4: Dyskusja końcowa i wnioski (5 min)

Cel:

Refleksja nad kluczowymi poznanymi strategiami i omówienie, w jaki sposób pomogą one uczniom w utrzymaniu zdrowszych nawyków cyfrowych.

Wprowadzenie:

- Zbierz uczniów na refleksję podsumowującą, aby utrwalić wnioski wyciągnięte z sesji.
- Podkreśl, że małe, przemyślane zmiany w nawykach cyfrowych mogą prowadzić do długoterminowych korzyści dla dobrego samopoczucia psychicznego i skupienia.

Aktywność: refleksja grupowa

- Poproś uczniów, aby zastanowili się nad sesją i podzielili się swoimi przemyśleniami z grupą.
 - Jaka jest najważniejsza strategia, której nauczyłeś się dzisiaj, aby zarządzać swoimi cyfrowymi nawykami?
 - Jak myślisz, w jaki sposób te kroki pomogą ci rozwinąć zdrowsze relacje z technologią?

Kluczowe wnioski:

- Budowanie świadomości cyfrowych nawyków jest pierwszym krokiem w kierunku poprawy.
- Niewielkie zmiany, takie jak wyznaczanie granic i monitorowanie czasu spędzanego przed ekranem, mogą prowadzić do trwałego, zrównoważonego wpływu na samopoczucie.
- Systemy wsparcia i odpowiedzialność (np. dzielenie się swoim planem z innymi) mogą zwiększyć sukces w trzymaniu się cyfrowych granic.

Przesłanie końcowe:

- Podziękuj uczniom za ich udział i spostrzeżenia podczas całej sesji.
- Zachęć ich do stosowania omówionych strategii i modelowania zdrowych nawyków cyfrowych w swoich społecznościach. Przypomnij im, że wprowadzanie drobnych zmian dzisiaj może prowadzić do znacznych ulepszeń w przyszłości.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

- Śledź korzystanie z mediów społecznościowych przez tydzień i zastanów się nad zmianami.
- Współpracuj z kimś w celu wzajemnej odpowiedzialności za utrzymanie zdrowych nawyków.
- Spróbuj 24-godzinnego wyzwania bez technologii i zapisuj swoje doświadczenia w dzienniku.

Wskazówki dla nauczycieli:

- Stwórz bezpieczną przestrzeń: Zachęcaj do otwartego dzielenia się, tworząc środowisko wolne od osądów, pozwalając uczniom na wyrażanie wyzwań i sukcesów związanych z cyfrowymi nawykami.
- Wspieraj współpracę rówieśniczą: Poproś uczniów, aby pracowali w parach lub małych grupach w celu omówienia i podzielenia się swoimi planami dotyczącymi cyfrowych granic, co pomaga w odpowiedzialności i dzieleniu się pomysłami.
- Wspieraj w pokonywaniu wyzwań: Uznaj trudność w ustalaniu granic i zaproponuj strategie pokonywania przeszkód, takie jak przypomnienia lub partnerzy odpowiedzialni za realizację zobowiązań.
- Monitoruj postępy i zachęcaj: Regularnie sprawdzaj postępy, doceniaj małe zwycięstwa i oferuj pozytywne wzmocnienie, aby utrzymać motywację uczniów.
- Dostosuj się do indywidualnych potrzeb: Uznaj, że każdy uczeń może potrzebować innych strategii i zachęcaj do tworzenia elastycznych, spersonalizowanych planów.
- Zachęcaj do regularnej refleksji: Promuj ponowne odwiedzanie i dostosowywanie cyfrowych granic w celu dostosowania się do zmieniających się nawyków i ciągłego doskonalenia.



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

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Freedom Labs. (2024). Freedom app: Block distractions, focus better. Pozyskano z <https://freedom.to>
- Kurzgesagt – In a Nutshell. (2019, Październik 8). How social media makes us unsocial [Film]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ykRxqzQsCOU>
- Seekrtech Co., Ltd. (2024). Forest: Focus for productivity. Forest App. Pozyskano z <https://www.forestapp.cc>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>





QUIZ

1. Które z poniższych jest powszechnym objawem uzależnienia od mediów społecznościowych?
 - A) Zwiększona produktywność
 - B) FOMO (strach przed przegapieniem)
 - C) Ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem
 - D) Poprawa relacji osobistych

2. Jaka jest pomocna strategia ograniczania korzystania z mediów społecznościowych podczas nauki?
 - A) Sprawdzanie telefonu co 10 minut
 - B) Korzystanie z aplikacji takiej jak „Forest” w celu utrzymania koncentracji
 - C) Zwiększenie częstotliwości korzystania z powiadomień
 - D) Publikowanie w mediach społecznościowych przed nauką

3. Jaki jest zalecany pierwszy krok w tworzeniu spersonalizowanego planu zarządzania uzależnieniem od mediów społecznościowych?
 - A) Usunięcie wszystkich aplikacji mediów społecznościowych
 - B) Identyfikacja wyzwalaczy emocjonalnych
 - C) Zakup nowego telefonu
 - D) Wyznaczenie nierealistycznych celów





QUIZ

4. Która z poniższych czynności jest zalecaną alternatywą dla nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych?

- A) Nieograniczone przewijanie w innych aplikacjach
- B) Czytanie książki lub praktykowanie hobby
- C) Oglądanie większej ilości treści w mediach społecznościowych
- D) Wysyłanie wiadomości na wielu platformach

5. Jaka jest kluczowa korzyść z wdrożenia strategii zarządzania korzystaniem z mediów społecznościowych?

- A) Zwiększenie wykorzystania mediów społecznościowych w ciągu dnia
- B) Tworzenie bardziej skutecznych metod rozpraszania uwagi
- C) Poprawa ogólnego samopoczucia i zmniejszenie stresu
- D) Utrzymanie tych samych cyfrowych rutyn





Rozwiązania

Pytanie 1: B

Pytanie 2: B

Pytanie 3: B

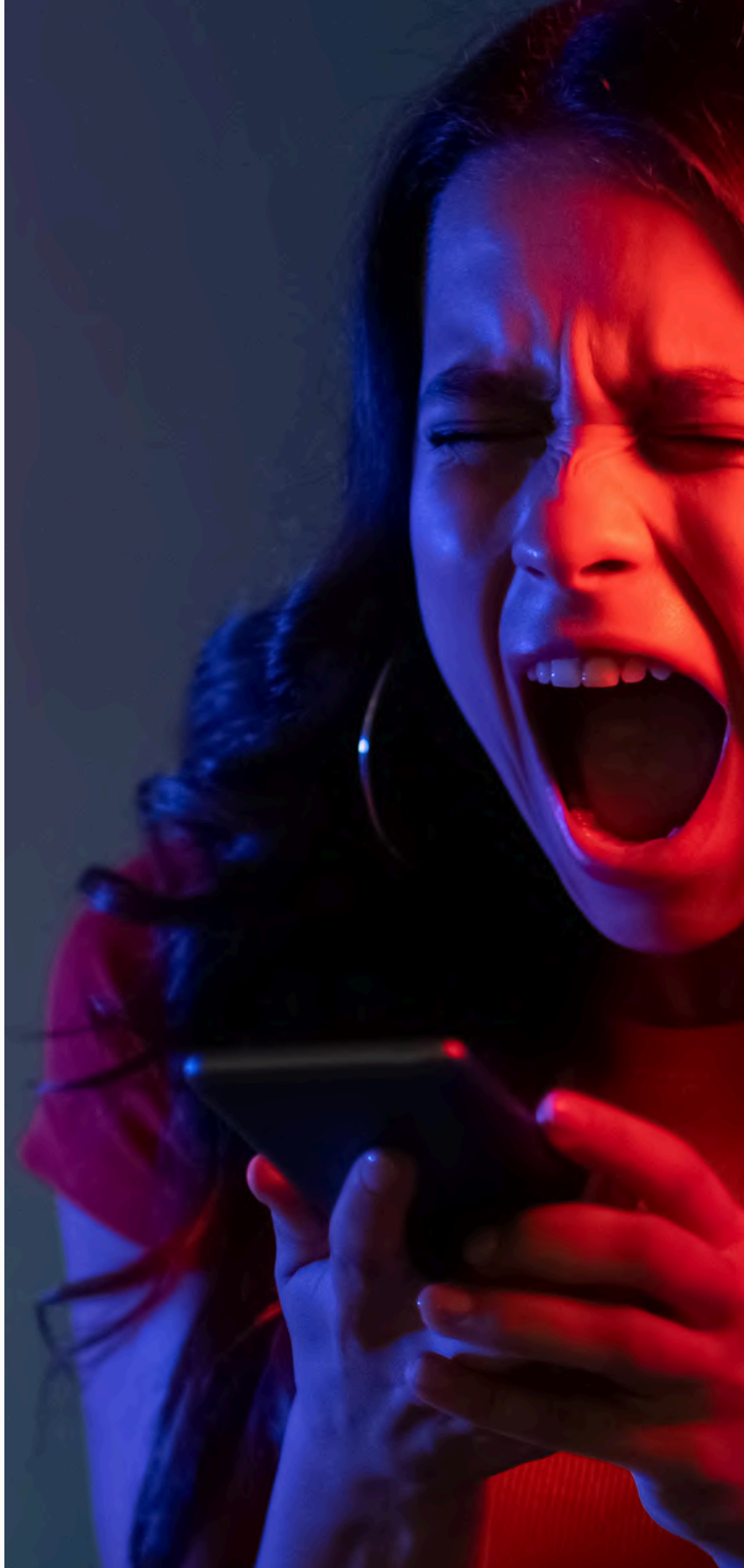
Pytanie 4: B

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.