



MODUŁ 3

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



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 3.3

Praktyczne narzędzia do odpowiedzialnego angażowania się w mediach społecznościowych



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Przegląd lekcji

Podczas dzisiejszej sesji zbadamy odpowiedzialne korzystanie z mediów społecznościowych, koncentrując się na zdrowych granicach, samoregulacji i krytycznym myśleniu o interakcjach cyfrowych. Celem jest wyposażenie uczniów w praktyczne narzędzia do dokonywania świadomych wyborów dotyczących tego, jak i kiedy angażują się w media społecznościowe. Poprzez interaktywne działania będziemy budować świadomość, rozwijać umiejętności samoregulacji i opracowywać strategie ustalania i utrzymywania zdrowych granic cyfrowych.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

- 1: Wprowadzenie do odpowiedzialnego zaangażowania w mediach społecznościowych (10 min)
- 2: Odkrywanie odpowiedzialnego zaangażowania w mediach społecznościowych (15 min)
- 3: Budowanie odporności na negatywne doświadczenia online (10 min)
- 4: Dyskusja podsumowująca i wnioski (5 min)

Lekcja 3.3

Praktyczne narzędzia do odpowiedzialnego angażowania się w mediach społecznościowych

Cele:

- Zrozumienie znaczenia odpowiedzialnego korzystania z mediów społecznościowych dla dobrego samopoczucia psychicznego.
- Poznanie pomysłów na programy promujące pozytywne zachowania online.
- Rozwijanie odporności na negatywne doświadczenia online.
- Poznanie kluczowych narzędzi i strategii wspierających odpowiedzialne zaangażowanie.

Kluczowe przesłanie:

- Media społecznościowe to potężne narzędzie, jeśli jest używane w sposób odpowiedzialny.
- Budowanie granic i odporności sprzyja zdrowszym nawykom i relacjom.



RODZAJ LEKCJI:





Krok 1

WPROWADZENIE DO ODPOWIEDZIALNEGO ZAANGAŻOWANIA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

W tym pierwszym kroku omówimy, w jaki sposób media społecznościowe mogą być potężnym narzędziem do nawiązywania kontaktów, uczenia się i wyrażania siebie, ale wiąże się to również z wyzwaniami. Ważne jest, aby korzystać z mediów społecznościowych w odpowiedzialny sposób, zapewniając kontrolę nad naszym czasem i dobrym samopoczuciem psychicznym. Dzisiaj zbadamy, w jaki sposób możemy odpowiedzialnie korzystać z mediów społecznościowych, unikać szkodliwych nawyków i podejmować świadome decyzje, które są zgodne z naszymi osobistymi wartościami.

Obejrzymy film: [“Media społecznościowe a zdrowie psychiczne”](#)

Po obejrzeniu filmu porozmawiamy o tym, czego się nauczyliśmy!

- W jaki sposób media społecznościowe kształtują emocje lub relacje?
- Jakie wyzwania wynikają z ich nadużywania lub braku granic?



Krok 1

WPROWADZENIE DO ODPOWIEDZIALNEGO ZAANGAŻOWANIA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Media społecznościowe stały się dużą częścią naszego codziennego życia, pozwalając nam **łączyć się** z innymi, **dzielić się** doświadczeniami, a nawet uczyć się nowych rzeczy. W rzeczywistości media społecznościowe mają naprawdę pozytywny wpływ! Na przykład pomagają nam **pozostać w kontakcie** z przyjaciółmi i rodziną, bez względu na to, jak daleko się znajdują. Zapewniają również platformę do nauki, czy to poprzez filmy edukacyjne, artykuły informacyjne, czy społeczności internetowe. Media społecznościowe mogą również **dać ludziom głos**, pozwalając im podnieść świadomość na temat ważnych kwestii społecznych, znaleźć wsparcie dla zdrowia psychicznego, a nawet nauczyć się nowych umiejętności i odkryć nowe zainteresowania.

Jednak media społecznościowe mogą mieć również negatywny wpływ na nasze samopoczucie, jeśli nie będziemy ostrożni w korzystaniu z nich.

Zastanówmy się wspólnie:

- Jakie są pozytywne strony mediów społecznościowych w naszym życiu?
- Podziel się wynikami z partnerem lub małą grupą.



Krok 2

ODKRYWANIE ODPOWIEDZIALNEGO ZAANGAŻOWANIA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Cel:

Analiza wpływu nawyków korzystania z mediów społecznościowych na dobre samopoczucie.

Grupowa aktywność refleksyjna:

Pytania do dyskusji:

- Pozytywne skutki mediów społecznościowych: Łączenie się z przyjaciółmi i rodziną, dzielenie się pomysłami, bycie na bieżąco, odkrywanie nowych zainteresowań i hobby, budowanie wspierających społeczności.
- Negatywne skutki mediów społecznościowych: Porównywanie się z innymi, poczucie niepokoju lub nieadekwatności, doświadczanie izolacji społecznej pomimo bycia online, spędzanie nadmiernej ilości czasu online i trudności z odłączeniem się.

Dodatkowa aktywność:

- Utwórz małe grupy, aby przeprowadzić burzę mózgów na temat nowych programów, które mogłyby pomóc młodzieży w odpowiedzialnym angażowaniu się.
- Przykłady: kampanie w mediach społecznościowych promujące zdrowie psychiczne, tworzenie stref szkolnych „bez połączenia”.

Refleksja:

- W jaki sposób te pozytywne i negatywne wpływy kształtują twoje ogólne samopoczucie?
- Jakie zmiany chciałbyś wprowadzić w swoich nawykach korzystania z mediów społecznościowych, aby promować zdrowszy, bardziej zrównoważony styl życia?
- Który pomysł na program najbardziej cię inspiruje?
- W jaki sposób te inicjatywy mogłyby wspierać pozytywną kulturę cyfrową w twojej społeczności?



Krok 2

ODKRYWANIE ODPOWIEDZIALNEGO ZAANGAŻOWANIA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Czy wiesz, że umiejętności cyfrowe umożliwiają uczniom krytyczną analizę informacji, które napotykają w internecie, pomagając im odróżnić wiarygodne źródła od fałszywych wiadomości? Wyposaża ich również w niezbędne narzędzia do zarządzania swoją prywatnością w sieci, zwalczania cyberprzemocy i budowania pozytywnego cyfrowego śladu.

Z drugiej strony, programy koncentrujące się na cyfrowym dobrostanie i uważności pozwalają uczniom zrównoważyć czas spędzany w mediach społecznościowych ze zdrowiem psychicznym. Ćwicząc samoregulację i włączając chwile rozłączenia, mogą zmniejszyć stres cyfrowy i poprawić ogólne samopoczucie.

Dyskusja:

W jaki sposób praktykowanie cyfrowej uważności, takiej jak poświęcanie czasu na odłączenie się, może poprawić samopoczucie psychiczne i emocjonalne? Czy możesz wymyślić sposoby na włączenie tego do swojej codziennej rutyny?



Krok 3

BUDOWANIE ODPORNOŚCI NA NEGATYWNE DOŚWIADCZENIA ONLINE

Pójdźmy o krok dalej i zdefiniujmy odporność i jej znaczenie w pokonywaniu wyzwań, takich jak negatywne nastawienie online lub szkodliwe porównania.

Praktyczne strategie

- Uważne korzystanie z technologii: Naucz uczestników, aby zatrzymywali się i zastanawiali przed impulsywną reakcją online.
- Sieci wsparcia: Zachęcaj do łączenia się z zaufanymi rówieśnikami w celu uzyskania porady i wsparcia emocjonalnego.
- Przeformułowanie negatywnych doświadczeń: Przekształcanie negatywnych komentarzy w okazje do rozwoju i nauki.
- Pozytywne i celowe tworzenie treści: Zamiast bezmyślnego przewijania, korzystaj z mediów społecznościowych, aby uczyć się nowych umiejętności, udostępniać treści edukacyjne lub szerzyć świadomość na temat ważnych dla ciebie kwestii.



Krok 3

BUDOWANIE ODPORNOŚCI NA NEGATYWNE DOŚWIADCZENIA ONLINE

- **Wyznacz zdrowe granice:** Ogranicz korzystanie z mediów społecznościowych w określonych godzinach, na przykład przed snem lub podczas odrabiania lekcji, aby zmniejszyć stres i rozproszenie uwagi.

Wyłącz powiadomienia, aby uniknąć ciągłego sprawdzania telefonu.

- **Nadaj priorytet cyfrowemu dobremu samopoczuciu:** Zwróć uwagę na to, jak czujesz się w mediach społecznościowych. Jeśli niektóre konta lub treści wywołują negatywne emocje (takie jak porównywanie się lub stres), rozważ ich usunięcie lub wyciszenie.

Obserwuj konta, które inspirują pozytywne nastawienie, motywację i naukę.

- **Buduj empatię i szacunek online:** Wykorzystaj media społecznościowe jako przestrzeń do okazywania życzliwości, wspierania innych i podnoszenia świadomości na temat ważnych spraw.

Aktywność oparta na scenariuszach:

- Przedstaw scenariusze, takie jak krytyczne komentarze lub wyzwacze FOMO (strach przed przegapieniem).
- Grupy omawiają i prezentują pozytywne, odporne reakcje.

Pytania do refleksji:

- Jakich strategii możesz użyć, aby chronić swoje zdrowie psychiczne w internecie?
- W jaki sposób systemy wsparcia mogą pomóc w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami online?

Krok 4

DYSKUSJA PODSUMOWUJĄCA

Podsumowując naszą sesję, poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad tym, co dzisiaj odkryliśmy i jak możemy to zastosować w naszym życiu. Podnieś rękę, jeśli kiedykolwiek zdarzyło ci się przewijać treści dłużej niż zamierzałeś lub czułeś, że media społecznościowe wpłynęły na twój nastrój. Dla tych, którzy się z tym zgadzają, jaka jest jedna strategia z dzisiejszej dyskusji, która twoim zdaniem mogłaby pomóc ci w ustaleniu lepszych granic? Zastanów się teraz, w jaki sposób możemy się nawzajem wspierać - jak możesz zachęcić znajomego do bardziej świadomego korzystania z mediów społecznościowych? Pamiętaj, że nawet niewielkie zmiany mogą prowadzić do zdrowszych nawyków i bardziej pozytywnych relacji z technologią. Dziękujemy wszystkim za udział w dzisiejszym szkoleniu!





Podsumowanie kluczowych wniosków

- Media społecznościowe jako narzędzie: Media społecznościowe używane w sposób odpowiedzialny mogą sprzyjać nawiązywaniu kontaktów, uczeniu się i wyrażaniu siebie. Celowe korzystanie z nich zapewnia ich pozytywny wpływ na samopoczucie psychiczne.
- Budowanie granic: Ustalenie granic korzystania z mediów społecznościowych pomaga stworzyć równowagę, zmniejszyć stres i chronić jasność umysłu. Strategie takie jak limity czasowe, strefy wolne od technologii i wyciszone powiadomienia mogą sprzyjać zdrowszym nawykom.
- Odporność na negatywne nastawienie: Rozwijanie odporności pozwala jednostkom radzić sobie z wyzwaniami, takimi jak szkodliwe porównania lub negatywne komentarze online. Uważne reakcje, sieci wsparcia i przeformułowanie negatywności to kluczowe strategie.
- Tworzenie pozytywnych przestrzeni online: Inicjatywy takie jak kampanie szacunku, wyzwania cyfrowego detoksu i tworzenie pozytywnych treści inspirują do odpowiedzialnego zaangażowania i przyczyniają się do zdrowszej kultury cyfrowej.
- Wsparcie i społeczność: Zachęcanie rówieśników i angażowanie się we wspólne wysiłki buduje wspierające środowisko, w którym każdy może odpowiedzialnie rozwijać się w cyfrowym świecie.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cele

- Poznanie praktycznych narzędzi promujących zrównoważone korzystanie z mediów społecznościowych.
- Poznanie strategii budowania odporności na negatywne doświadczenia online.
- Zachęcanie uczniów do rozwijania krytycznego myślenia na rzecz świadomych nawyków cyfrowych.
- Inspirowanie pozytywnych zachowań online poprzez inicjatywy społecznościowe.

Potrzebne materiały

- Projektor i ekran: Do wyświetlania filmów i prezentacji wizualnych.
- Głośniki: Aby zapewnić wyraźny dźwięk podczas dyskusji i filmów.
- Laptop lub inne urządzenie: Do odtwarzania filmów i prowadzenia lekcji.
- Materiały informacyjne: Zawierające strategie ustalania granic, budowania odporności i przewodniki po ćwiczeniach.
- Papier lub tablica: Do zbierania pomysłów i refleksji grupy.
- Notatniki lub papier: Dla uczestników do zapisywania refleksji i planów.
- Długopisy lub ołówki: Do sporządzania notatek i aktywności pisemnych.





Krok 1: Wprowadzenie do odpowiedzialnego zaangażowania w mediach społecznościowych (10 min)

Powitanie i wprowadzenie: Przywitaj ciepło uczestników i nadaj sesji angażujący ton. Wyjaśnij cel tego kroku: zbadanie roli mediów społecznościowych w codziennym życiu i tego, jak odpowiedzialne zaangażowanie może przyczynić się do dobrego samopoczucia i pozytywnej komunikacji. Zapewnij szybki przegląd przebiegu sesji, podkreślając interaktywny charakter dyskusji i aktywności.

Projekcja filmu lub początek dyskusji: Sugerowany film: „Media społecznościowe a zdrowie psychiczne” (użyj Edpuzzle i dołącz pytania, na które uczniowie mogą odpowiedzieć podczas oglądania filmu, pomagając im zinternalizować kluczowe punkty lekcji).

Wyjaśnij cel: Ta część sesji ma na celu rozbudzenie ciekawości i podniesienie świadomości na temat roli, jaką media społecznościowe odgrywają w kształtowaniu myśli, zachowań i emocji. Uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób odpowiedzialne korzystanie z mediów społecznościowych może poprawić ich samopoczucie psychiczne i jak wyznaczanie granic pomaga zachować równowagę w interakcjach online.

Kluczowe punkty dyskusji:

1. Jak media społecznościowe wpływają na emocje i relacje?
2. Jakie są wyzwania związane z odpowiedzialnym angażowaniem się na platformach społecznościowych?

Przygotowanie instruktora

Potrzebne materiały:

- Projektor lub ekran do wyświetlenia filmu
- Tablica lub papier do wypisania kluczowych punktów dyskusji
- Markery lub narzędzia cyfrowe do burzy mózgów
- Materiały informacyjne lub slajdy podsumowujące kluczowe pomysły dotyczące odpowiedzialnego zaangażowania w mediach społecznościowych
- Edpuzzle





Krok 2: Odkrywanie odpowiedzialnego zaangażowania w mediach społecznościowych (15 min)

Powitanie i wprowadzenie: Przywitaj uczestników z entuzjazmem, nadając sesji otwarty i oparty na współpracy ton. Przedstaw cel: zbadanie pozytywnego i negatywnego wpływu mediów społecznościowych na dobre samopoczucie i omówienie potencjalnych strategii bardziej odpowiedzialnego zaangażowania. Podkreśl znaczenie zrozumienia zarówno korzyści, jak i wyzwań związanych z mediami społecznościowymi oraz tego, jak możemy współpracować, aby stworzyć zdrowsze nawyki online. Przedstaw przegląd sesji, podkreślając kluczowe działania i dyskusje.

Aktywność: projektowanie programu odpowiedzialności w mediach społecznościowych

- Rozdaj materiały informacyjne
- Zapewnij uczestnikom szablon do nakreślenia własnego programu odpowiedzialności w mediach społecznościowych. Szablon powinien zawierać sekcje do identyfikacji wyzwań, wyznaczania celów i definiowania konkretnych działań.
- Wskazówki do refleksji: Poproś uczestników o zastanowienie się i zapisanie:
 - Wyzwań: Jakie są najczęstsze problemy, z którymi boryka się młodzież podczas korzystania z mediów społecznościowych (np. cyberprzemoc, nadużywanie, FOMO)?
 - Celów: Jakie pozytywne wyniki chciałbyś promować (np. inkluzywność, dobre samopoczucie psychiczne, konstruktywny dialog)?
 - Działań: Jakie konkretne kroki mogą podjąć uczniowie, aby sprostać tym wyzwaniom (np. dzielenie się zachęcającymi wiadomościami, organizowanie dni detoksu)?





Krok 2: Odkrywanie odpowiedzialnego zaangażowania w mediach społecznościowych (15 min)

- Burza mózgów w małych grupach:
 - Podziel uczestników na małe grupy i poproś ich o stworzenie programu promującego odpowiedzialne korzystanie z mediów społecznościowych.
 - Zachęcaj do kreatywności i konkretności. Przykłady mogą obejmować:
 - Tworzenie pozytywnych treści: Wyzwanie, w którym uczniowie publikują znaczące, podnoszące na duchu wiadomości przez tydzień.
 - Kampanię cyfrowego detoksu: Zorganizuj dzień, w którym wszyscy odłączą się od sieci i skupią się na działaniach offline.
 - Kampanię na rzecz szacunku online: Podnoszenie świadomości na temat inkluzywności i komunikacji opartej na szacunku, w ramach której uczniowie dzielą się wskazówkami, jak unikać szkodliwych zachowań, takich jak cyberprzemoc.
- Dzielenie się w grupach:
 - Niech każda grupa przedstawi swój program klasie, wyjaśniając jego cel, kluczowe działania i oczekiwane wyniki.
 - Zachęć uczestników do krytycznego myślenia i omówienia, w jaki sposób programy te mogą stworzyć zdrowsze środowisko online.
- Moderowanie i dyskusja:
 - Podkreśl powtarzające się tematy i unikalne pomysły.
 - Omów, w jaki sposób uczestnicy mogą wdrożyć te programy w swoich szkołach lub społecznościach.
 - Zachęcaj do myślenia o zrównoważonym rozwoju i o tym, jak uczniowie mogą utrzymać zaangażowanie w miarę upływu czasu.





Krok 2: Odkrywanie odpowiedzialnego zaangażowania 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 cyfrowych granic”.
 - Dostęp do internetu do demonstracji aplikacji na żywo.

Dyskusja podsumowująca:

Zakończ sesję, podsumowując kluczowe wnioski: Zbudowanie planu granic cyfrowych pozwala przejąć kontrolę nad nawykami w mediach społecznościowych i nadać priorytet dobremu samopoczuciu. Zachęć uczniów do regularnego powracania do swoich planów i udoskonalania ich w miarę odkrywania różnych sposobów zarządzania swoimi nawykami online. Przypomnij im, że tworzenie zdrowszych nawyków cyfrowych to ciągły proces, który wymaga samoświadomości i konsekwencji. Podziękuj uczestnikom za ich wkład i zachęć ich do wprowadzenia w życie ich planów dotyczących granic cyfrowych.

Krok 3: Budowanie odporności na negatywne doświadczenia online (10 min)

- Wyjaśnij odporność jako zdolność do odzyskania i utrzymania pewności siebie pomimo wyzwań online, takich jak negatywne komentarze, szkodliwe porównania lub konflikty cyfrowe.
- Podkreśl, dlaczego odporność ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia psychicznego i wspierania zdrowszych relacji z mediami społecznościowymi. 



Krok 3: Budowanie odporności na negatywne doświadczenia online (10 min)

Aktywność: praca grupowa oparta na scenariuszu

Potrzebne materiały:

- Tablica lub papier do zapisywania spostrzeżeń grupy.
- Markery lub karteczki samoprzylepne do burzy mózgów.
- Materiały informacyjne podsumowujące omówione strategie odporności.

Podział aktywności:

- Rozdanie scenariuszy:
- Zapewnij grupom scenariusze odzwierciedlające typowe wyzwania online, takie jak:
 - Otrzymanie krytycznego komentarza do postu.
 - Poczucie bycia pominiętym po zobaczeniu postów znajomych (FOMO).
 - Negatywne porównywanie się do influencerów lub rówieśników.

Pytania do dyskusji:

- Poproś każdą grupę o określenie emocjonalnego wpływu scenariusza na samopoczucie.
- Przeprowadź burzę mózgów na temat sposobów pozytywnego reagowania przy użyciu strategii odporności:
 - Uważna reakcja: Co można powiedzieć lub zrobić zamiast reagować impulsywnie?
 - Poszukiwanie wsparcia: Z kim możesz porozmawiać w celu uzyskania porady lub zachęty?
 - Przeformułowanie: Jak można przeinterpretować sytuację, aby była mniej szkodliwa?
- Jakich strategii możesz użyć, aby utrzymać poczucie własnej wartości i zdrowie emocjonalne w internecie?
- W jaki sposób uważność lub przeformułowanie negatywności może pomóc w radzeniu sobie z wyzwaniami online?



Krok 4: Dyskusja podsumowująca (5 min):

Zastanowienie się nad wnioskami z sesji, podzielenie się spostrzeżeniami i wzmocnienie znaczenia świadomego zaangażowania w media społecznościowe. Zachęcenie uczestników do zastanowienia się, w jaki sposób mogą zastosować omówione strategie i zainspirować innych do rozwijania zdrowszych nawyków cyfrowych.

Podział aktywności

- Dzielenie się w grupie: Poproś uczniów o podzielenie się jednym kluczowym wnioskiem z sesji. Upewnij się, że uczestnicy czują się komfortowo, podkreślając, że nie ma dobrych ani złych odpowiedzi - jest to przestrzeń do nauki i rozwoju.
- Pytania refleksyjne:
 - Jaka była najbardziej zaskakująca rzecz, której dowiedziałeś się dzisiaj o swoich cyfrowych nawykach?
- Kluczowe wnioski: Rozpoznanie osobistych wyzwalaczy nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem jest pierwszym krokiem do wprowadzenia zmian. Modelując zdrowe nawyki, uczestnicy mogą zachęcać innych do świadomego korzystania z technologii i wspierać kulturę cyfrową.
- Po dyskusji grupowej przeprowadź krótki quiz na **Kahoot!**, aby ocenić, czego uczniowie się nauczyli i przejrzeć kluczowe koncepcje, takie jak korzyści z wyznaczania granic korzystania z mediów społecznościowych i strategie odporności.

Komunikat końcowy

Podziękuj uczestnikom za ich otwartość, ciekawość i zaangażowanie podczas całej sesji.

Przypomnij im: „Nawet niewielkie zmiany mogą prowadzić do dużych transformacji w sposobie interakcji z technologią i priorytetowego traktowania swojego dobrego samopoczucia. Podejmując te kroki, nie tylko pomagasz sobie, ale także inspirujesz osoby wokół siebie do świadomego i uważnego korzystania z mediów społecznościowych. Nadal wspierajmy się nawzajem, wspólnie budując zdrowsze nawyki”.



Działania uzupełniające i zadanie domowe

- Napisanie podsumowania: Poproś uczniów, aby napisali własnymi słowami krótkie podsumowanie tego, czego się nauczyli.
- Ćwiczenia online: Udostępnij linki do ćwiczeń online lub filmów, aby uczniowie mogli utrwalić lekcję w domu.
- Zastosowanie w świecie rzeczywistym: Poproś uczniów, aby zbadali, w jaki sposób koncepcje lekcji mają zastosowanie w prawdziwym życiu i przedstawili swoje odkrycia.
- Gra powtórkowa: Stwórz zabawny, interaktywny quiz (np. Kahoot), aby uczniowie mogli powtórzyć materiał.
- Refleksja rodzinna: Zachęć uczniów do wyjaśnienia lekcji członkowi rodziny i napisania o tym doświadczeniu.
- Powiązane artykuły/filmy: Przydziel powiązany artykuł lub film i poproś uczniów, aby odpowiedzieli na konkretne pytania lub podzielili się swoimi przemyśleniami.
- Dziennik nauki: Poproś uczniów o prowadzenie dziennika, aby mogli zastanowić się nad każdą lekcją i odnotować wszelkie obszary wymagające poprawy.

Wskazówki dla nauczycieli:

- Zachęcaj do aktywnego uczestnictwa: Angażuj uczniów poprzez zadawanie otwartych pytań i zachęcanie do współpracy w grupie.
- Stosuj zróżnicowane metody nauczania: Włącz odgrywanie ról, dyskusje i technologię, aby utrzymać zaangażowanie uczniów i zwiększyć ich zrozumienie.
- Zapewnij pozytywne wzmocnienie: Zawsze udzielaj pozytywnych informacji zwrotnych, nawet w przypadku niekompletnych odpowiedzi, aby zmotywować uczniów do udziału w zajęciach.
- Wyjaśniaj na przykładach: Używaj przykładów z życia wziętych, aby ułatwić zrozumienie pojęć.
- Zapewnij czas na refleksję: Poświęć czas na koniec lekcji, aby uczniowie mogli zastanowić się i podsumować swoją naukę.
- Dostosuj się do różnych poziomów: Zaoferuj dodatkowe wsparcie dla uczniów z trudnościami i stawiaj przed zaawansowanymi uczniami wyzwania w postaci dodatkowych zadań.



Narzędzia

Kahoot



Interaktywna platforma edukacyjna oparta na grach, która umożliwia nauczycielom tworzenie quizów, ankiet i sondaży w celu wzmocnienia koncepcji nauczanych w ramach Lekcji 3.3. To zabawny sposób na powtórkę materiału przy jednoczesnym promowaniu zaangażowania uczniów i informacji zwrotnych w czasie rzeczywistym.

kahoot.com

Edpuzzle



Platforma umożliwiająca nauczycielom tworzenie interaktywnych lekcji wideo poprzez osadzanie pytań, notatek i quizów w filmach. Nauczyciele mogą używać Edpuzzle do wzmocnienia kluczowych pojęć z lekcji poprzez integrację multimedialnych i ocenę zrozumienia przez uczniów za pomocą osadzonych pytań.

edpuzzle.com



Referencje

- Common Sense Media. (2021). The Common Sense Census: Media use by tweens and teens. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2021>
- Dorsey, D. W., & McMillan, T. P. (2021). Digital resilience: Overcoming the negative effects of social media. Journal of Digital Wellbeing, 3(2), 45-59. <https://doi.org/10.1016/j.jdwell.2021.04.002>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Moreno, M. A., & Jelenchick, L. A. (2013). Social media use and adolescent mental health: Challenges and opportunities. Journal of Adolescent Health, 52(6), 631-632. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.02.001>
- YouTube. (2024, Grudzień 19). [Social Media and Mental Health]. YouTube. https://youtu.be/Czg_9C7gw0o?feature=shared





QUIZ

1. Jaki jest jeden z głównych celów odpowiedzialnego korzystania z mediów społecznościowych?
 - A) Spędzanie większej ilości czasu w mediach społecznościowych
 - B) Unikanie udostępniania danych osobowych online
 - C) Utrzymanie dobrego samopoczucia psychicznego i wyznaczanie granic
 - D) Zwiększenie liczby obserwujących

2. Która z poniższych jest praktyczną strategią budowania odporności na negatywne doświadczenia online?
 - A) Całkowite ignorowanie negatywnych komentarzy
 - B) Impulsywne reagowanie na negatywne posty
 - C) Wstrzymanie się z refleksją przed odpowiedzią na negatywne komentarze online
 - D) Blokowanie wszystkich interakcji online

3. Jaka jest kluczowa korzyść z przeprowadzenia „Wyzwania cyfrowego detoksu”?
 - A) Zwiększa czas spędzany przed ekranem w celach edukacyjnych
 - B) Pomaga uczniom ponownie połączyć się z działaniami w świecie rzeczywistym i ograniczyć hiperłączność
 - C) Zachęca do stałego zaangażowania w media społecznościowe
 - D) Poprawia zdolność do wielozadaniowości





QUIZ

4. Co uczniowie powinni robić, aby chronić swoje zdrowie psychiczne podczas korzystania z mediów społecznościowych?

- A) Udostępniać wszystko online w celu budowania relacji
- B) Ustalić limity czasowe na korzystanie z mediów społecznościowych i trzymać się ich
- C) Obserwować jak najwięcej osób, aby czuć się włączonym
- D) Zawsze natychmiast reagować na komentarze online

5. Dlaczego ważne jest tworzenie i udostępnianie pozytywnych treści online?

- A) Aby zwiększyć osobistą widoczność i liczbę obserwujących
- B) Aby wspierać pozytywną i integracyjną społeczność online
- C) Aby konkurować z innymi pod względem popularności
- D) Aby promować konsumpcjonizm i świadomość marki





Rozwiązania

Pytanie 1: C

Pytanie 2: C

Pytanie 3: B

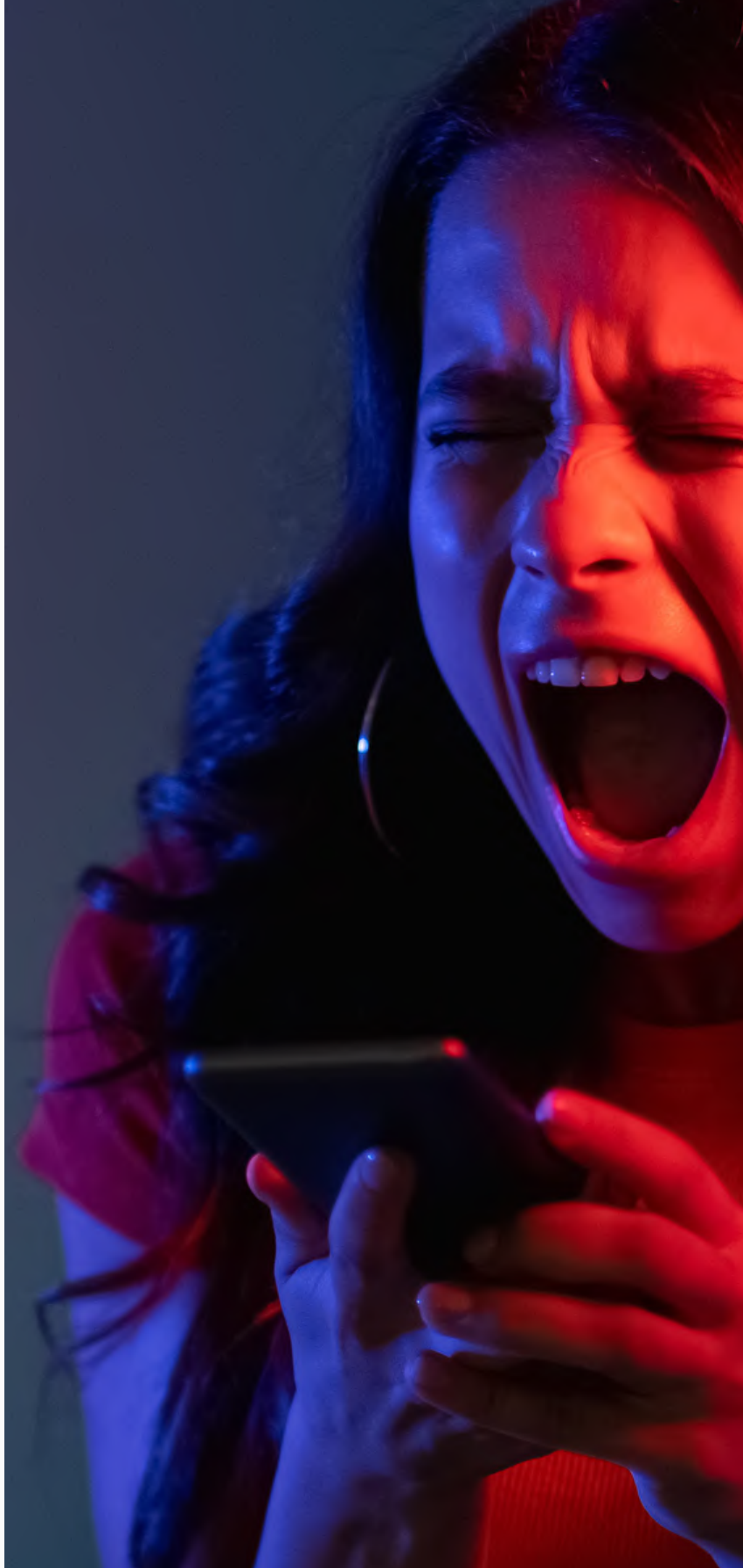
Pytanie 4: B

Pytanie 5: B





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.