



MODUŁ 3

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



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 3.4

Rozwijanie nawyków cyfrowego dobrostanu



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Przegląd lekcji

Podczas dzisiejszej sesji zbadamy koncepcję cyfrowego dobrostanu, koncentrując się na praktycznych codziennych nawykach, uważności i strategiach równoważenia życia online i offline. Celem jest wyposażenie uczestników w wykonalne kroki, aby zwiększyć ich jasność umysłu, budować zdrowsze rutyny i wspierać celowe korzystanie z technologii. Poprzez refleksyjne dyskusje i zajęcia grupowe pogłębimy nasze zrozumienie tego, jak utrzymać zrównoważoną relację z narzędziami cyfrowymi.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

- 1: Czym jest cyfrowy dobrostan? (10 min)
- 2: Odkrywanie cyfrowych nawyków dla dobrego samopoczucia młodzieży (15 min)
- 3: Budowanie zdrowych nawyków cyfrowych (15 min)
- 4: Dyskusja podsumowująca i wnioski (5 min)

Lekcja 3.4

Rozwijanie nawyków cyfrowego dobrostanu

Cele:

- Zrozumienie znaczenia cyfrowego dobrostanu w utrzymywaniu zdrowych relacji z technologią.
- Identyfikacja praktycznych nawyków zmniejszających zmęczenie ekranem i wspierających równowagę.
- Opracowanie spersonalizowanych strategii zwiększających koncentrację i uważność w erze cyfrowej.

Kluczowe przesłanie:

- Technologia może poprawić nasze życie, ale wymaga świadomego korzystania, aby uniknąć negatywnego wpływu na samopoczucie.
- Ustanowienie zdrowych nawyków cyfrowych promuje jasność umysłu i zrównoważony styl życia.
- Niewielkie zmiany w codziennej rutynie mogą prowadzić do znacznej poprawy ogólnego samopoczucia.



RODZAJ LEKCJI:





Krok 1

CZYM JEST CYFROWY DOBROSTAN?

Cyfrowy dobrostan odnosi się do celowej praktyki utrzymywania zdrowych relacji z technologią, aby zapewnić, że poprawia ona, a nie pogarsza samopoczucie psychiczne, emocjonalne i społeczne.

Omów znaczenie we współczesnym życiu: W dzisiejszej szybko rozwijającej się erze cyfrowej technologia odgrywa kluczową rolę w komunikacji, pracy i rozrywce. Choć oferuje wiele korzyści, jej nadużywanie lub nieuważne zaangażowanie może prowadzić do stresu, zmniejszonej koncentracji i negatywnego wpływu na relacje i zdrowie psychiczne. Priorytetowe traktowanie cyfrowego dobrostanu pomaga jednostkom wykorzystać zalety technologii, jednocześnie łagodząc jej potencjalne wady.



Krok 1

CZYM JEST CYFROWY DOBROSTAN?

Krótkie ćwiczenie grupowe: „Zastanów się, w jaki sposób technologia poprawia i pogarsza twoje codzienne życie”.

- Uczestnicy omawiają w parach lub małych grupach konkretne przypadki, w których technologia pozytywnie lub negatywnie wpłynęła na ich rutynę, relacje lub emocje. Mogą podzielić się z grupą jednym kluczowym wnioskiem. Slajd 2: Rola uważności w nawykach cyfrowych
- Wyjaśnij techniki uważności (np. „Zatrzymaj się przed przewijaniem”).
- Dyskusja: „Co motywuje cię do korzystania z technologii?”

Rola uważności w cyfrowych nawykach: Uważność obejmuje bycie w pełni obecnym i świadomym swoich działań i ich wpływu, w tym sposobu korzystania z technologii. W cyfrowych nawykach uważność pomaga:

- Rozpoznać emocjonalne wyzwalacze, które prowadzą do impulsywnego korzystania z technologii.
- Zatrzymać się i zastanowić przed zaangażowaniem się w działania cyfrowe.
- Kultywować celowe interakcje.



Krok 2

ODKRYWANIE CYFROWYCH NAWYKÓW DLA DOBREGO SAMOPOCZUCIA MŁODZIEŻY

Cel: Zrozumienie, w jaki sposób cyfrowe nawyki wpływają na samopoczucie młodzieży i zidentyfikowanie strategii poprawy.

Grupowa aktywność refleksyjna:

- Uczestnicy tworzą osobistą „Mapę cyfrowego dobrego samopoczucia”:
 - Pozytywne wpływy:
 - Identyfikacja aplikacji lub działań, które poprawiają ich nastrój lub produktywność.
 - Negatywne wpływy:
 - Identyfikacja wyzwalaczy lub nawyków, które prowadzą do stresu, porównywania się lub zmęczenia.
 - Cele do poprawy:
 - Wyznacz jeden konkretny cel, aby poprawić swoje relacje z technologią (np. ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem przed snem).
- Udostępnij mapy w małych grupach, aby wspierać wzajemne wsparcie i dzielenie się pomysłami.

Dodatkowa aktywność:

- Dyskusje oparte na scenariuszach: Przedstaw scenariusze, takie jak nadużywanie mediów społecznościowych, nękanie online lub FOMO (strach przed przegapieniem). Przedyskutuj w małych grupach:
 - Emocjonalny wpływ scenariusza.
 - Uważne i odporne reakcje na wyzwania.

Refleksja:

- „W jaki sposób zrozumienie swoich cyfrowych nawyków pomaga dokonywać bardziej świadomych wyborów?”
- „Jakie zmiany możesz natychmiast wdrożyć, aby poprawić swoje cyfrowe samopoczucie?”



Krok 3

BUDOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW CYFROWYCH

Sugestie dotyczące równowagi:

- Ogranicz korzystanie z mediów społecznościowych do określonych pór dnia.
- Zastąp czas spędzany przed ekranem interakcjami twarzą w twarz.
- Stosuj „zasadę 30 minut” - rób przerwy co pół godziny podczas sesji online.

Rozszerzona burza mózgów w grupie:

Zadaj pytania takie jak:

„Jakie czynniki powodują, że nadużywasz mediów społecznościowych lub technologii?”, „Jak te nawyki wpływają na twoje samopoczucie fizyczne i psychiczne?”, „Jakie małe zmiany mogą pomóc ci osiągnąć większą równowagę?”

Zapisz odpowiedzi grupy na tablicy lub we wspólnej przestrzeni cyfrowej, aby zidentyfikować powtarzające się tematy.



Krok 3

BUDOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW CYFROWYCH

Strategie na rzecz cyfrowego dobrostanu młodzieży

- Praktyczne podejścia dostosowane do młodych ludzi:
 - Ustanowienie „stref wolnych od technologii” w przestrzeniach osobistych, takich jak sypialnie lub podczas czasu spędzanego z rodziną.
 - Korzystanie z aplikacji lub ustawień urządzenia w celu monitorowania i ograniczania czasu spędzanego przed ekranem.
 - Angażowanie się w „uważne chwile”, takie jak pisanie dziennika lub głębokie oddychanie, przed i po korzystaniu z technologii cyfrowych.
 - Zastąpienie biernej konsumpcji (np. przewijania) aktywnym zaangażowaniem (np. tworzeniem treści).

Burza mózgów w grupie:

- „Jakie strategie wypróbowałeś, aby poprawić swoje cyfrowe nawyki?”
- „Jakie bariery utrudniają trzymanie się tych nawyków?”



Krok 3

BUDOWANIE ZDROWYCH NAWYKÓW CYFROWYCH

Personalizacja podejścia

- **Aktywność: „Opracowanie planu cyfrowego dobrostanu”**
 - Zidentyfikuj bieżące wyzwania: Poproś uczestników o wymienienie 3 najważniejszych wyzwań związanych z nawykami cyfrowymi (np. trudności z rozłączaniem się, uczucie rozproszenia).
 - Wyznacz jasne, wykonalne cele: Zachęcaj do wyznaczania konkretnych i mierzalnych celów, takich jak:
 - „Przez tydzień będę unikać sprawdzania telefonu podczas posiłków”.
 - „Będę robić sobie 5-minutowe przerwy co godzinę podczas pracy online”.
 - Opracuj działania wspierające: Dla każdego celu uczestnicy zapisują jedno lub dwa działania, które podejmą, aby cel był osiągalny.
- **Podziel się planami:** Dobierz uczestników w pary i poproś, by przedstawili sobie nawzajem swoje plany. Zachęć ich do przekazania wspierających informacji zwrotnych i sugestii dotyczących ulepszeń.
- **Pytania refleksyjne:**
 - „W jaki sposób te zmiany poprawią twoją codzienną rutynę?”
 - „Jakie wyzwania możesz napotkać i jak możesz je pokonać?”

Krok 4

DYSKUSJA PODSUMOWUJĄCA

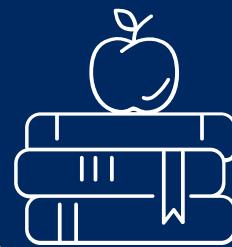
Podsumowując naszą sesję, poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad tym, co dzisiaj odkryliśmy i jak możemy to zastosować w naszym życiu. Podnieś rękę, jeśli kiedykolwiek zdarzyło ci się scrollować dłużej niż zamierzałeś lub poczułeś, że media społecznościowe wpłynęły na twój nastrój. Dla tych, którzy odnoszą się do tego, jaka jest jedna strategia z dzisiejszej dyskusji, która twoim zdaniem może pomóc w ustaleniu lepszych granic? Zastanów się, 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

- **Technologia jako narzędzie:** Technologia używana w sposób celowy może sprzyjać uczeniu się, nawiązywaniu kontaktów i kreatywności. Priorytetowe traktowanie świadomego korzystania z technologii zwiększa jej korzyści, jednocześnie zmniejszając stres.
- **Budowanie granic:** Ustanowienie granic wokół korzystania z technologii tworzy równowagę i jasność. Techniki takie jak wyznaczone czasy „wolne od technologii”, wyciszone powiadomienia i limity użytkowania to praktyczne narzędzia.
- **Odporność w erze cyfrowej:** Rozwijanie odporności pomaga radzić sobie z wyzwaniami, takimi jak porównywanie lub negatywne nastawienie online. Uważne reakcje i wspierające sieci to kluczowe strategie.
- **Pozytywna kultura cyfrowa:** Zachęcanie do odpowiedzialnych nawyków, wspieranie komunikacji opartej na szacunku i tworzenie podnoszących na duchu treści przyczynia się do zdrowszego środowiska online.
- **Zbiorowe wsparcie:** Angażowanie rówieśników i społeczności w praktykowanie świadomych nawyków cyfrowych buduje wspierającą i dobrze prosperującą kulturę cyfrową.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cele

- Zapoznanie się z praktycznymi narzędziami promującymi 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: Zawierają 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: Czym jest cyfrowy dobrostan? (10 min)

Powitanie i wprowadzenie:

Przywitaj uczestników i nadaj sesji przyjazny, angażujący ton. Wyjaśnij cel: zbadanie roli technologii w codziennym życiu i tego, jak świadome zaangażowanie może przyczynić się do dobrego samopoczucia psychicznego, emocjonalnego i społecznego. Krótko przedstaw przebieg sesji, podkreślając interaktywne dyskusje i działania.

Kluczowe punkty dyskusji:

- Jak technologia wpływa na twoje codzienne życie, zarówno pozytywnie, jak i negatywnie?
- Jakie są wyzwania związane z uważnym korzystaniem z technologii?

Przygotowanie instruktora:

- Potrzebne materiały:
 - Projektor lub ekran do oglądania filmów
 - Tablica lub papier do notowania punktów dyskusji
 - Markery lub narzędzia cyfrowe do burzy mózgów
 - Materiały informacyjne lub slajdy podsumowujące kluczowe pomysły dotyczące cyfrowego dobrostanu





Krok 2: Odkrywanie cyfrowych nawyków dla dobrego samopoczucia młodzieży (15 min)

Cel:

Zrozumienie, w jaki sposób nawyki cyfrowe wpływają na samopoczucie młodzieży i zidentyfikowanie strategii poprawy.

Refleksja grupowa:

- Aktywność: Uczestnicy tworzą osobistą „Mapę cyfrowego dobrostanu”.
 - Pozytywne wpływy: Zidentyfikuj aplikacje lub działania, które poprawiają nastrój lub produktywność.
 - Negatywne wpływy: Zidentyfikuj wyzwacze lub nawyki, które prowadzą do stresu, porównywania się lub zmęczenia.
 - Cele poprawy: Wyznacz jeden konkretny cel, aby poprawić swoje relacje z technologią (np. ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem przed snem).
- Dzielenie się: Udostępnianie map w małych grupach w celu wspierania wzajemnego wsparcia i dzielenia się pomysłami.

Dodatkowa aktywność:

- Dyskusje oparte na scenariuszach: Przedstaw scenariusze, takie jak nadużywanie mediów społecznościowych, nękanie online lub FOMO (strach przed przegapieniem). W małych grupach przedyskutuj:
 - Emocjonalny wpływ scenariusza.
 - Uważne i odporne reakcje na wyzwania.





Krok 2: Odkrywanie cyfrowych nawyków dla dobrego samopoczucia młodzieży (15 min)

Refleksja:

- „W jaki sposób zrozumienie swoich cyfrowych nawyków pomaga dokonywać bardziej świadomych wyborów?”
- „Jakie zmiany możesz natychmiast wprowadzić, aby poprawić swój cyfrowy dobrostan?”

Strategie na rzecz cyfrowego dobrostanu młodzieży:

- Praktyczne podejścia dostosowane do młodych ludzi:
 - Ustanowienie „stref wolnych od technologii” w przestrzeniach osobistych, takich jak sypialnie lub podczas czasu spędzanego z rodziną.
 - Korzystanie z aplikacji lub ustawień urządzenia w celu monitorowania i ograniczania czasu spędzanego przed ekranem.
 - Angażowanie się w „uważne chwile”, takie jak pisanie dziennika lub głębokie oddychanie, przed i po korzystaniu z urządzeń cyfrowych.
 - Zastąpienie biernej konsumpcji (np. przewijania) aktywnym zaangażowaniem (np. tworzeniem treści).

Burza mózgów w grupie:

- „Jakie strategie wypróbowałeś, aby poprawić swoje cyfrowe nawyki?”.
- „Jakie bariery utrudniają trzymanie się tych nawyków?”

Przygotowanie instruktora:

- Potrzebne materiały:
 - Tablica/kartka papieru do mapowania wpływów cyfrowych i burzy mózgów
 - Markery lub narzędzia cyfrowe do dzielenia się strategiami
 - Materiały informacyjne lub slajdy podsumowujące strategie poprawy cyfrowego dobrostanu



Krok 3: Budowanie zdrowych nawyków cyfrowych (15 min)

Personalizacja podejścia:

- Aktywność: „Opracuj plan cyfrowego dobrostanu”
 - Zidentyfikuj bieżące wyzwania: Poproś uczestników o wymienienie 3 najważniejszych wyzwań związanych z nawykami cyfrowymi (np. trudności z rozłączaniem się, uczucie rozproszenia).
 - Wyznacz jasne, wykonalne cele: Zachęcaj do wyznaczania konkretnych i mierzalnych celów, takich jak:
 - „Przez tydzień będę unikać sprawdzania telefonu podczas posiłków”.
 - „Będę robić sobie 5-minutowe przerwy co godzinę podczas pracy online”.
 - Opracuj działania wspierające: Dla każdego celu uczestnicy zapisują jedno lub dwa działania, które podejmą, aby cel był osiągalny.

Dzielenie się planami:

Dobierz uczestników w pary i poproś, by przedstawili sobie nawzajem swoje plany. Zachęć ich do przekazania wspierających informacji zwrotnych i sugestii dotyczących ulepszeń.

Pytania refleksyjne:

- „W jaki sposób te zmiany poprawią twoją codzienną rutynę?”
- „Jakie wyzwania możesz napotkać i jak możesz je pokonać?”

Przygotowanie instruktora:

- Potrzebne materiały:
 - Tablica/arkusz papieru do notowania wyzwań i celów
 - Markery lub narzędzia cyfrowe do dzielenia się planami
 - Materiały informacyjne lub slajdy podsumowujące strategie wyznaczania celów dla cyfrowego dobrostanu



Krok 4: Dyskusja podsumowująca i wnioski (5 min)

Refleksja podsumowująca:

- Aby zakończyć sesję, poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad tym, o czym dzisiaj rozmawialiśmy i jak możemy to zastosować w naszym codziennym życiu.
- Podpowiedź do dyskusji: „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 w ustaleniu lepszych granic?”

Zachęcanie do wsparcia rówieśników:

- Pytanie do dyskusji: „Jak możesz zachęcić znajomego do bardziej świadomego korzystania z mediów społecznościowych?”

Kluczowe wnioski:

- Pamiętaj, że nawet niewielkie zmiany mogą prowadzić do zdrowszych nawyków i bardziej pozytywnych relacji z technologią.

Przygotowanie instruktora:

- Potrzebne materiały:
 - Tablica/arkusz papieru do zapisania kluczowych punktów dyskusji
 - Markery lub narzędzia cyfrowe do burzy mózgów
 - Slajdy podsumowujące główne wnioski z sesji

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. Rozwijając zdrowsze nawyki cyfrowe, pamiętaj, że ta podróż przyniesie korzyści nie tylko tobie, ale może wywołać efekt falowania w twojej społeczności, zachęcając innych do pójścia w twoje ślady”.



Działania uzupełniające i zadanie domowe dla cyfrowego dobrostanu i cyfrowej uważności

- Poproś uczniów o napisanie krótkiego podsumowania kluczowych pojęć, których się nauczyli, własnymi słowami, koncentrując się na tym, jak uważność można zastosować do ich cyfrowych nawyków. Możesz udostępnić zasoby online, takie jak ćwiczenia, filmy lub interaktywne treści, które pomogą im zgłębić praktykę cyfrowej uważności - bycia świadomym swojej cyfrowej konsumpcji i interakcji.
- Świetnym sposobem na utrwalenie wiedzy jest zlecenie uczniom zbadania, w jaki sposób zasady cyfrowego dobrostanu i uważności mają zastosowanie w prawdziwym życiu, a następnie zaprezentowanie swoich odkryć klasie.
- Aby uzyskać angażującą recenzję, utwórz zabawny quiz, na przykład za pomocą Kahoot, aby pomóc uczniom przypomnieć sobie kluczowe strategie uważności, takie jak pauza przed przewijaniem lub ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem.
- Dodatkowo zachęć uczniów do wyjaśnienia tego, czego nauczyli się członkowi rodziny i poproś ich o pisemną refleksję na temat tego doświadczenia.
- Aby pogłębić zrozumienie, przydziel powiązany artykuł lub film na temat cyfrowej uważności i poproś uczniów, aby odpowiedzieli na prowokujące do myślenia pytania lub podzielili się swoimi refleksjami.
- Na koniec poproś uczniów o prowadzenie dziennika nauki, aby zastanowili się nad własnymi nawykami cyfrowymi, ćwicząc uważną świadomość i odnotowując wszelkie obszary, które chcieliby poprawić.



Wskazówki dla nauczycieli:

Aby zmaksymalizować zaangażowanie, zachęcaj do aktywnego uczestnictwa, zadając otwarte pytania i wspierając współpracę w grupie, zwłaszcza w zakresie tego, w jaki sposób uczniowie mogą włączyć cyfrową uważność do swoich codziennych zajęć. Korzystaj z różnych metod nauczania, takich jak odgrywanie ról, dyskusje i integracja technologii, aby utrzymać zainteresowanie uczniów i zwiększyć zrozumienie. Wreszcie, dostosuj ćwiczenia do różnych poziomów nauczania, oferując dodatkowe wsparcie tym, którzy go potrzebują i dodatkowe wyzwania dla bardziej zaawansowanych uczniów.



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 wzmocniania kluczowych pojęć z lekcji poprzez integrację multimediów i ocenę zrozumienia przez uczniów za pomocą osadzonych pytań.

edpuzzle.com



Referencje

- Center for Humane Technology. (n.d.). Resources for mindful technology use. Pozyskano z <https://www.humanetech.com>
- Dube, L., & Gagné, C. (2020). Mindful technology use: A modern guide to digital wellness. Journal of Technology in Behavioral Science, 6(1), 33-45. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00095-w>
- TED. (2018, Listopad 28). The balance between life and technology [Film]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yIGZ7rIG8wE>
- Choi, K. M., & Lee, D. (2021). Digital well-being for youth: Exploring the role of technology in mental health and well-being. Journal of Youth and Adolescence, 50(3), 583-594. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01380-5>
- Zeng, X., & Zhou, L. (2019). Building healthy digital habits for well-being in the digital age. Journal of Behavioral Health, 45(2), 102-110. <https://doi.org/10.1080/08964289.2019.1613156>





QUIZ

1. Czym jest cyfrowy dobrostan?
 - A) Ograniczenie korzystania z technologii
 - B) Zrównoważone podejście do świadomego korzystania z technologii
 - C) Korzystanie z aplikacji tak często, jak to możliwe
 - D) Całkowite unikanie mediów społecznościowych

2. Które z poniższych zachowań jest przykładem zdrowego nawyku cyfrowego?
 - A) Natychmiastowe sprawdzanie powiadomień
 - B) Ustawianie określonych godzin wolnych od technologii
 - C) Wielozadaniowość na wielu ekranach
 - D) Korzystanie z telefonu przed snem

3. Jaka jest jedna z korzyści uważności w cyfrowych nawykach?
 - A) Wydłuża czas spędzany przed ekranem
 - B) Promuje impulsywne korzystanie
 - C) Poprawia koncentrację i równowagę
 - D) Unika korzystania z wszelkiej technologii





QUIZ

4. Dlaczego ważne jest, aby stworzyć czas „bez mediów społecznościowych”?

- A) Aby odłączyć się i skupić na innych czynnościach
- B) Aby później nadrobić zaległości we wszystkich powiadomieniach
- C) Aby skuteczniej podążać za trendami
- D) Aby zwiększyć obecność online

5. Jakie jest jedno z wyzwań w wyznaczaniu cyfrowych granic?

- A) Brak narzędzi
- B) Opór wobec zmian
- C) Media społecznościowe, które to ułatwiają
- D) Żadne z powyższych





Rozwiązania

Pytanie 1: B

Pytanie 2: B

Pytanie 3: C

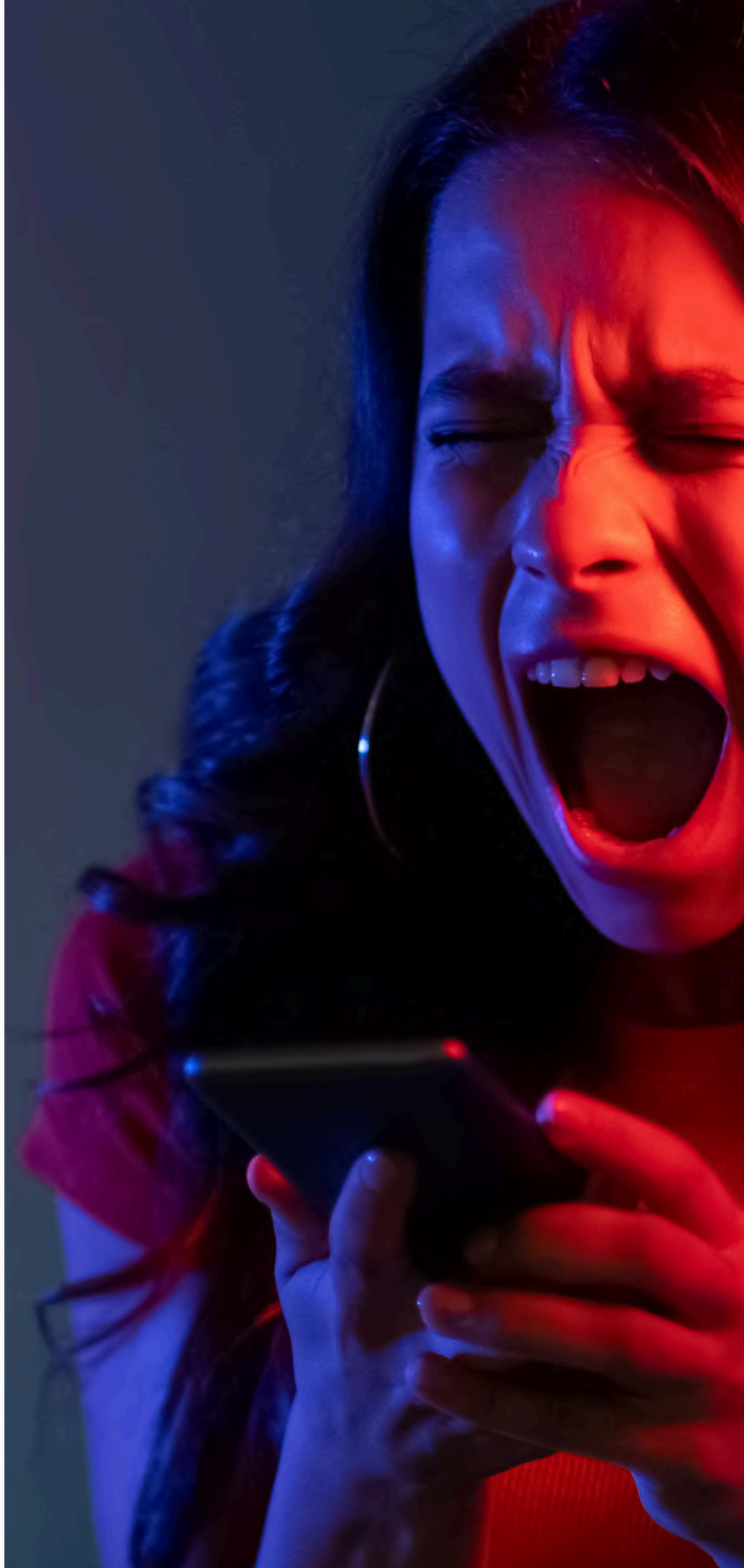
Pytanie 4: A

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.