



MODUŁ 3

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



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Lekcja 3.5

PRZYDATNE PRAKTYCZNE STRATEGIE PRZECIWKO MANIPULACJI ONLINE



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Przegląd lekcji

Podczas dzisiejszej sesji zbadamy koncepcję opierania się manipulacji online, koncentrując się na krytycznym myśleniu, sprawdzaniu faktów i odpowiedzialnych nawykach cyfrowych. Celem jest wyposażenie uczestników w praktyczne kroki do rozpoznawania i zwalczania dezinformacji, przy jednoczesnym wspieraniu świadomej obecności cyfrowej. Poprzez refleksyjne dyskusje i zajęcia grupowe pogłębimy nasze zrozumienie tego, jak utrzymywać zrównoważone relacje z informacjami online.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

1. Wprowadzenie do manipulacji online (10 min)
2. Odkrywanie technik manipulacji online (15 min)
3. Budowanie odporności na manipulacje online (15 min)
4. Dyskusja podsumowująca i wnioski (5 min)

Lekcja 3.5

PRZYDATNE PRAKTYCZNE STRATEGIE PRZECIWKO MANIPULACJI ONLINE

Cele:

- Zrozumienie taktyk stosowanych w manipulacji i dezinformacji online.
- Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia w celu identyfikowania manipulacji i opierania się jej. Wdrożenie praktycznych strategii promujących odpowiedzialne zachowanie w sieci.

Kluczowe przesłanie:

- Platformami internetowymi można manipulować w celu rozpowszechniania dezinformacji i uprzedzeń.
- Krytyczne myślenie i sprawdzanie faktów są niezbędne dla umiejętności cyfrowych.
- Niewielkie zmiany w konsumpcji mediów mogą znacznie zmniejszyć podatność na manipulację.



RODZAJ LEKCJI:





Krok 1

WPROWADZENIE DO MANIPULACJI ONLINE

Manipulacja online obejmuje taktyki wykorzystywane do wpływania na opinię publiczną, rozpowszechniania dezinformacji i kontrolowania narracji online.

Omówienie jej znaczenia we współczesnym życiu: W cyfrowym świecie dezinformacja może kształtować opinie i wpływać na decyzje społeczne. Zrozumienie taktyk manipulacji pomaga budować odporność na takie wpływy.

Krótkie ćwiczenie grupowe: „Zastanów się, kiedy napotkałeś podejrzaną treść online”. Uczestnicy omawiają w parach lub małych grupach konkretne przypadki, w których zauważyli wprowadzające w błąd lub manipulacyjne treści i ich wpływ. Mogą podzielić się z grupą jednym kluczowym wnioskiem.



Krok 1

WPROWADZENIE DO MANIPULACJI ONLINE

Krytyczne myślenie obejmuje kwestionowanie ważności i intencji informacji online.

Pomaga to:

- Identyfikować uprzedzenia w treści.
- Ocenić wiarygodność źródeł.
- Zmniejszyć emocjonalne reakcje na sensacyjne treści.

Projekcja filmu

Sugerowany film: „Zwalczanie dezinformacji w erze cyfrowej”

Aktywność dyskusyjna:

„Pomyśl o sytuacji, w której udostępniłeś treści bez ich weryfikacji. Jaki był tego rezultat?” „Jakich strategii możesz użyć, aby twoje cyfrowe interakcje były bardziej świadome?”



Krok 2

ODKRYWANIE TECHNIK MANIPULACJI ONLINE

Cel: Zrozumienie, w jaki sposób techniki manipulacji wpływają na zachowanie online i zidentyfikowanie strategii ich rozpoznawania i opierania się im.

Refleksja grupowa:

Uczestnicy tworzą osobistą „Mapę świadomości manipulacji online”:

- Powszechne techniki manipulacji:
 - Identyfikacja taktyk, takich jak nagłówki typu „clickbait”, selektywna edycja i fałszywe referencje.
- Osobiste doświadczenia:
 - Refleksja nad osobistymi spotkaniami z wprowadzającymi w błąd lub przesadzonymi treściami online.
- Cele poprawy:
 - Wyznaczenie jednego konkretnego celu, aby poprawić swoją zdolność do identyfikowania manipulacji (np. weryfikowanie informacji przed ich udostępnieniem, korzystanie z narzędzi do sprawdzania faktów).
- Dzielenie się:
 - Dzielenie się mapami w małych grupach, aby zachęcić do wzajemnego wsparcia i dzielenia się strategiami.

Dodatkowa aktywność:

Dyskusje oparte na scenariuszach: Przedstaw sytuacje takie jak:

- Popularny post zawierający przesadzone twierdzenia bez źródeł.
- Zmanipulowany obraz szeroko udostępniany podczas wyborów.
- Wprowadzający w błąd artykuł na temat zdrowia rozpowszechniający dezinformację.

Omów w małych grupach:

- Emocjonalny wpływ treści.
- Strategie krytycznej oceny i reagowania (np. wstrzymanie się przed udostępnieniem, porównywanie informacji).



Krok 2

ODKRYWANIE TECHNIK MANIPULACJI ONLINE

Refleksja:

- „W jaki sposób rozpoznawanie technik manipulacji pomaga w dokonywaniu bardziej świadomych wyborów online?”
- „Jakich praktycznych strategii możesz zacząć używać już dziś, aby uniknąć rozprzestrzeniania się dezinformacji?”

Strategie budowania odporności na manipulacje online:

- Wstrzymaj się przed udostępnieniem: Zachęcaj do weryfikowania informacji z wielu źródeł przed ich ponownym opublikowaniem.
- Używaj narzędzi do sprawdzania faktów: Przedstaw narzędzia takie jak Snopes, FactCheck.org lub Google Fact Check Explorer.
- Rozwijaj krytyczne nawyki: Ćwicz kwestionowanie nagłówków, sprawdzanie autentyczności obrazów i identyfikowanie emocjonalnego języka w postach.
- Promuj aktywne zaangażowanie: Przejdź od biernego przewijania do działań, takich jak udział w dyskusjach online lub tworzenie treści z pozytywnymi intencjami.



Krok 3

BUDOWANIE ODPORNOŚCI NA MANIPULACJE ONLINE

Strategie dla sugestii dotyczących krytycznej konsumpcji:

Sprawdzaj informacje w wielu źródłach. Korzystaj z witryn weryfikujących fakty. Unikaj udostępniania treści w oparciu o reakcje emocjonalne. Pozwól uczestnikom opracować spersonalizowane strategie opierania się manipulacji online poprzez dostosowanie nawyków krytycznego myślenia do ich własnych doświadczeń cyfrowych.

Aktywność personalizująca podejście: „Opracuj osobisty plan odporności online”.

1. Zidentyfikuj powszechne źródła informacji:

- Wymień 3 najlepsze platformy lub strony internetowe, z których korzystają najczęściej. Zastanów się, czy te źródła są ogólnie wiarygodne, czy też wcześniej napotkali wprowadzające w błąd treści.



Krok 3

BUDOWANIE ODPORNOŚCI NA MANIPULACJE ONLINE

2. Rozpoznaj osobiste czynniki wyzwalające:

- Identyfikacja sytuacji, w których mogą być bardziej podatni na manipulację (np. emocjonalne nagłówki, popularne trendy, treści polityczne).

3. Wyrób nawyki sprawdzania faktów:

- Zobowiązanie się do stosowania określonych strategii, takich jak:
 - Porównywanie informacji z wielu źródeł.
 - Korzystanie z witryn weryfikujących fakty przed udostępnieniem treści.
 - Unikanie emocjonalnych reakcji podczas angażowania się w treści.

4. Zdefiniuj osobiste cele:

- Wyznacz jeden lub dwa mierzalne cele, takie jak:
 - „Zweryfikuję dwa różne źródła przed udostępnieniem artykułów z wiadomościami”
 - „Zmniejszę moje zaangażowanie w treści typu clickbait, ograniczając czas spędzany na platformach sensacyjnych”

5. Podziel się i przedyskutuj: Podzielcie się na małe grupy, aby podzielić się osobistymi strategiami i przekazać informacje zwrotne.

Pytania refleksyjne:

„Jakie było najbardziej zaskakujące spostrzeżenie, które odkryłeś podczas tworzenia swojego planu odporności?”

Krok 4

DYSKUSJA PODSUMOWUJĄCA

Kończąc dzisiejszą sesję, poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad tym, czego nauczyliśmy się o budowaniu odporności na manipulację w sieci i jak możemy wykorzystać te spostrzeżenia w naszym codziennym życiu. Chciałbym zapytać, czy kiedykolwiek spotkałeś się z sytuacją, w której czułeś się wprowadzony w błąd lub pod wpływem treści online, czy to poprzez reklamy, posty w mediach społecznościowych, czy fałszywe wiadomości? Jeśli tak, jakie kroki możesz podjąć z dzisiejszej dyskusji, aby uchronić się przed wpadnięciem w te pułapki?

Zastanów się, w jaki sposób możemy wspierać się nawzajem w rozwijaniu umiejętności krytycznego myślenia. Jaka jest jedna rzecz, którą możesz zrobić, aby być na bieżąco i podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące informacji, które konsumujesz online? I jak możesz pomóc znajomemu rozpoznać manipulacyjne treści lub stać się bardziej świadomym swojego cyfrowego środowiska?

Dziękujemy za dzisiejsze zaangażowanie i wspierajmy się nawzajem w budowaniu zdrowszych relacji ze światem online.





Podsumowanie kluczowych wniosków

- Zidentyfikuj słabe punkty: Bądź świadomy sytuacji, w których możesz być bardziej podatny na manipulację, takich jak emocjonalne nagłówki, trendy wirusowe lub treści o zabarwieniu politycznym.
- Wyrób w sobie nawyk sprawdzania faktów: Zobowiążuj się do weryfikowania informacji przed ich udostępnieniem poprzez porównywanie źródeł, korzystanie z witryn weryfikujących fakty (takich jak Snopes) i unikanie emocjonalnych reakcji na treści.
- Zdefiniuj osobiste cele: Wyznacz możliwe do zrealizowania cele, aby kierować swoim cyfrowym zachowaniem, takie jak weryfikacja dwóch źródeł przed udostępnieniem wiadomości lub zmniejszenie zaangażowania w sensacyjne treści.
- Rozwijaj strategie krytycznej konsumpcji: Ćwicz kwestionowanie nagłówków, sprawdzanie autentyczności obrazów i rozpoznawanie emocjonalnego języka. Przejdź od biernego przewijania do bardziej celowego zaangażowania online.
- Refleksja i wymiana doświadczeń: W małych grupach zastanów się nad swoimi osobistymi strategiami opierania się manipulacji i podziel się spostrzeżeniami. Wspierajcie się nawzajem w tworzeniu bardziej odpornej obecności online.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cele

- Pomóż uczniom rozpoznać momenty, w których mogą być bardziej podatni na emocjonalne nagłówki, popularne trendy lub treści o zabarwieniu politycznym.
- Naucz uczniów praktycznych strategii weryfikowania informacji online poprzez porównywanie źródeł i korzystanie z narzędzi do sprawdzania faktów.
- Zachęcaj uczniów do wyznaczania wymiernych celów w zakresie opierania się manipulacji, takich jak weryfikacja źródeł przed udostępnieniem lub ograniczenie czasu spędzanego na sensacyjnych platformach.
- Wspieranie umiejętności krytycznego myślenia, które pozwalają uczniom oceniać nagłówki, obrazy i język emocjonalny podczas korzystania z treści cyfrowych.
- Promowanie dyskusji grupowych, w których uczniowie mogą dzielić się osobistymi strategiami i rozliczać się nawzajem z budowania odporności na manipulację online.

Potrzebne materiały

- Projektor i ekran
- Głośniki
- Laptop lub inne urządzenie
- Materiały informacyjne
- Plansze lub tablica
- Notatniki lub papier
- Długopisy lub ołówki





Krok 1: Wprowadzenie do manipulacji online (10 min)

Powitanie i wprowadzenie:

Przywitaj uczestników i nadaj sesji przyjazny, interaktywny ton. Wyjaśnij cel sesji: zrozumienie koncepcji manipulacji online, zbadanie, w jaki sposób wpływa ona na jednostki i społeczeństwa oraz omówienie sposobów rozwijania odporności na nią. Krótko nakreśl przebieg sesji, podkreślając znaczenie krytycznego myślenia i samoświadomości w erze cyfrowej.

Projekcja filmu lub początek dyskusji:

Sugerowany film: „Zwalczanie dezinformacji w erze cyfrowej”

Cel: Rozbudzenie ciekawości i zaangażowanie uczestników poprzez zilustrowanie powszechnych taktyk stosowanych w manipulacji online, w tym dezinformacji, manipulacji emocjonalnej i selektywnego kadrowania informacji. Film zaprezentuje rzeczywiste przykłady manipulacji online, przygotowując grunt pod głębszą refleksję i dyskusję.

Kluczowe punkty dyskusji:

- Czym jest manipulacja online i czym różni się od zwykłego otrzymywania wprowadzających w błąd informacji?
- Dlaczego ważne jest zrozumienie taktyk manipulacji w dzisiejszym cyfrowym świecie?
- W jaki sposób manipulacja online może kształtować opinię publiczną i wpływać na decyzje społeczne?

Przygotowanie instruktora:

- Potrzebne materiały:
 - Projektor lub ekran do wyświetlenia filmu
 - Papier lub tablica do wypisania kluczowych punktów dyskusji
 - Markery lub narzędzia cyfrowe do burzy mózgów
 - Materiały informacyjne lub slajdy podsumowujące taktyki manipulacji online, strategie krytycznej konsumpcji i kluczowe wnioski z dyskusji



Krok 2: Odkrywanie technik manipulacji online (15 min)

Cel:

Zrozumienie, w jaki sposób techniki manipulacji wpływają na zachowanie online i zidentyfikowanie strategii ich rozpoznawania i opierania się im.

Grupowa refleksja:

Aktywność: Uczestnicy tworzą osobistą „Mapę świadomości manipulacji online”

- **Powszechne techniki manipulacji:** Niech uczestnicy przeprowadzą burzę mózgów i wymienią typowe taktyki manipulacji, które mogą napotkać w Internecie, takie jak:
 - Nagłówki typu clickbait
 - Selektywna edycja filmów lub artykułów
 - Fałszywe referencje lub przesadzone twierdzenia
- **Osobiste doświadczenia:** Zachęć uczestników do zastanowienia się nad ich osobistymi spotkaniami z wprowadzającymi w błąd lub przesadzonymi treściami online. Powinni zastanowić się nad sytuacją, w której ulegli wpływowi treści lub udostępnili coś bez zweryfikowania tego.
- **Cele poprawy:**

Poproś uczestników o wyznaczenie jednego konkretnego celu, aby poprawić ich zdolność do identyfikowania manipulacji i opierania się jej. Przykładowe cele mogą obejmować:

 - Weryfikowanie informacji przed ich udostępnieniem
 - Korzystanie z narzędzi do sprawdzania faktów, takich jak Snopes lub FactCheck.org
 - Zmniejszenie zaangażowania w sensacyjne lub stronnicze treści.
- **Dzielenie się:** Uczestnicy podzielą się swoimi mapami świadomości manipulacji online w małych grupach. Celem jest wspieranie wzajemnego wsparcia i wymiana strategii identyfikowania i opierania się manipulacjom online.



Krok 2: Odkrywanie technik manipulacji online (15 min)

Refleksja:

- „W jaki sposób rozpoznawanie technik manipulacji pomaga w dokonywaniu bardziej świadomych wyborów online?”
- „Jakie praktyczne strategie możesz zacząć stosować już dziś, aby uniknąć rozprzestrzeniania się dezinformacji?”

Strategie cyfrowego dobrostanu młodzieży: Przedstaw praktyczne podejścia, które uczestnicy mogą zastosować, aby skuteczniej poruszać się po świecie online:

- Wstrzymanie się przed udostępnieniem
- Korzystanie z narzędzi do sprawdzania faktów
- Rozwijanie krytycznych nawyków
- Kwestionowanie nagłówków i emocjonalnego języka używanego w postach.
- Sprawdzanie autentyczności zdjęć lub filmów.
- Identyfikowanie uprzedzeń i rozpoznawanie intencji stojących za treścią.
- Promowanie aktywnego zaangażowania

Burza mózgów w grupie:

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

Przygotowanie instruktora:

Potrzebne materiały:

- Tablica lub papier do mapowania technik i strategii manipulacji.
- Markery lub narzędzia cyfrowe do burzy mózgów i dzielenia się pomysłami
- Materiały informacyjne lub slajdy podsumowujące strategie opierania się manipulacji online i budowania odporności cyfrowej





Krok 3: Budowanie odporności na manipulacje online (15 min)

Personalizacja podejścia:

Aktywność: „Opracowanie osobistego planu odporności online”

Poprowadź uczestników przez serię kroków, aby dostosować ich własny plan opierania się manipulacjom online.

- Identyfikacja powszechnych źródeł informacji.

- **Pytanie refleksyjne:** Czy te źródła są ogólnie wiarygodne? Czy spotkali się wcześniej z wprowadzającymi w błąd lub manipulacyjnymi treściami na tych platformach?

Rozpoznanie osobistych czynników wyzwalających: Poproś uczestników, aby pomyśleli o sytuacjach lub rodzajach treści, które czynią ich bardziej podatnymi na manipulację.

- **Pytanie refleksyjne:** Jakie rodzaje treści lub sytuacji mają tendencję do wpływania na twoje opinie lub emocje bardziej niż inne?

Poproś uczestników o wyznaczenie jednego lub dwóch wymiernych, osiągalnych celów, które pomogą im zbudować odporność na manipulację online. Przykładowe cele mogą obejmować:

- „Zweryfikuję dwa różne źródła przed udostępnieniem jakiegokolwiek artykułu z wiadomościami”
- „Ograniczę czas spędzany na platformach znanych z sensacyjnych treści i będę unikać clickbaitów”

Pytanie refleksyjne: W jaki sposób możesz uczynić te cele realistycznymi i mierzalnymi w swoim codziennym życiu?

Przygotowanie instruktora:

- Potrzebne materiały:
 - Tablica lub arkusz papieru do wypisania typowych źródeł informacji, osobistych wyzwalaczy i strategii.
 - Markery lub narzędzia cyfrowe do burzy mózgów i dzielenia się pomysłami
 - Materiały informacyjne lub slajdy podsumowujące strategie krytycznej konsumpcji, narzędzia do sprawdzania faktów i techniki wyznaczania celów w zakresie budowania odporności online



Krok 4: Dyskusja podsumowująca (5 min)

Refleksja podsumowująca: Kończąc dzisiejszą sesję, poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad tym, czego nauczyliśmy się o budowaniu odporności na manipulację online. Zastanów się, jak te spostrzeżenia można zastosować w codziennym życiu i nawykach cyfrowych.

Propozycja dyskusji: „Podnieś rękę, jeśli kiedykolwiek spotkałeś się z sytuacją, w której czułeś się wprowadzony w błąd lub pod wpływem treści online, takich jak reklamy, posty w mediach społecznościowych lub fałszywe wiadomości”. Osoby, które podniosły rękę, powinny zastanowić się, w jaki sposób mogą uchronić się przed wpadnięciem w takie pułapki.

Zachęcanie do wzajemnego wsparcia:

Ważne jest, abyśmy wspierali się nawzajem w rozwijaniu umiejętności krytycznego myślenia i stawali się bardziej świadomi treści online, z którymi się kontaktujemy.

Kluczowe wnioski: Opuszczając dzisiejszą sesję, pamiętaj, że nawet niewielkie zmiany mogą prowadzić do zdrowszych nawyków i bardziej pozytywnych relacji ze światem online. Stosując krytyczne myślenie do tego, co widzisz online i sprawdzając wiarygodność informacji przed zareagowaniem lub udostępnieniem, wywierasz znaczący wpływ na sposób interakcji z technologią.



Krok 4: Dyskusja podsumowująca (5 min)

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

Dziękuję wszystkim za dzisiejsze zaangażowanie i podzielenie się swoimi przemyśleniami i refleksjami. Zrobiliście ważny krok w kierunku budowania odporności na manipulację online, a to dopiero początek. Rozwijając te zdrowsze nawyki cyfrowe, nie tylko poprawiacie własne samopoczucie, ale możecie również zainspirować osoby wokół siebie do bardziej świadomego korzystania z internetu.

Kontynuujmy wspieranie zdrowszych relacji ze światem online, zarówno dla nas samych, jak i dla osób, na których nam zależy.



Działania uzupełniające i zadanie domowe

- Refleksyjne podsumowanie: Poproś uczniów o napisanie krótkiego podsumowania odzwierciedlającego kluczowe pojęcia, których nauczyli się na temat manipulacji online, krytycznego myślenia i sprawdzania faktów.
- Osobisty plan odporności online: Poproś uczniów, aby poprawili lub udoskonalili swoje osobiste plany odporności online w oparciu o dyskusję z sesji. Zachęć ich do wyznaczenia jednego nowego celu, aby poprawić ich zdolność do rozpoznawania manipulacji i opierania się jej. Poproś ich, aby zastanowili się, w jaki sposób te cele mogą pomóc im stać się bardziej świadomymi i intencjonalnymi w swoich interakcjach online.
- Ćwiczenia oparte na scenariuszach: Zapewnij uczniom różne scenariusze, takie jak popularne posty, zmanipulowane obrazy lub wprowadzające w błąd artykuły na temat zdrowia, i poproś ich o przećwiczenie stosowania strategii, których się nauczyli, w celu krytycznej oceny treści. Mogą zapisać swoje odpowiedzi na pytania takie jak: „Jak mogę zweryfikować te informacje?” lub „Na jakie emocjonalne wyzwalacze powinienem uważać?”.
- Interaktywny quiz: Stwórz zabawny i wciągający quiz, na przykład za pomocą Kahoot, który wzmocni kluczowe strategie rozpoznawania i opierania się manipulacji online. Uwzględnij pytania dotyczące narzędzi do sprawdzania faktów, wyzwalaczy emocjonalnych w treściach online i osobistych strategii zarządzania konsumpcją cyfrową.



Wskazówki dla nauczycieli:

Wspieraj współpracę grupową, zachęcając do dyskusji, w których uczniowie dzielą się doświadczeniami związanymi z napotkaniem wprowadzających w błąd treści online. Używaj pytań otwartych, aby skłonić uczniów do głębszej refleksji. Wdrażaj aktywne uczenie się poprzez odgrywanie ról i działania oparte na scenariuszach, w których uczniowie ćwiczą ocenę treści online i identyfikowanie taktyk manipulacji. Zachęcaj do uważnej refleksji, pozwalając uczniom dzielić się spostrzeżeniami i pisać w cyfrowych dziennikach. Korzystaj z narzędzi, takich jak quizy, ankiety i filmy wideo, aby usprawnić naukę i zachęcać uczniów do ciągłego zaangażowania, okresowo aktualizując ich plany odporności online.



Narzędzia

Snopes



Witryna weryfikująca fakty, która obala internetowe mity, plotki i mistyfikacje za pomocą szczegółowej analizy.

www.snopes.com

FactCheck.org



Witryna non-profit, która sprawdza dokładność oświadczeń politycznych i wiadomości, zapewniając analizę opartą na dowodach.

www.factcheck.org



Referencje

- FactCheck.org. (n.d.). About us. Annenberg Public Policy Center. Pozyskano 3 stycznia 2025 r. z <https://www.factcheck.org/about/>
- Ford, B. M. (2018, novembre 20). Fighting misinformation in the digital age [Film]. TEDxApeX. <https://www.youtube.com/watch?v=woNn5FITaVA>
- Mikkelsen, D., & Mikkelsen, B. (n.d.). Snopes.com: About us. Snopes. Pozyskano 3 stycznia 2025 r. z <https://www.snopes.com/about-us/>
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. Science, 359(6380), 1146-1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>
- Pennycook, G., & Rand, D. G. (2018). Fighting misinformation on social media using crowdsourced judgments of news source credibility. Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 1-12. <https://doi.org/10.1145/3173574.3174154>
- Kiersz, A. (2019). How to identify fake news in 5 simple steps. Business Insider. Pozyskano 3 stycznia 2025 r. z <https://www.businessinsider.com/how-to-identify-fake-news-2019-2>





QUIZ

1. Czym jest cyfrowy dobrostan?

- A) Ograniczenie korzystania z technologii
- B) Zrównoważone podejście do świadomego korzystania z technologii
- C) Korzystanie z aplikacji w jak największym stopniu
- D) Całkowite unikanie mediów społecznościowych

2. Które z poniższych zachowań jest przykładem zdrowego nawyku cyfrowego?

- A) Natychmiastowe sprawdzanie powiadomień
- B) Wyznaczanie konkretnych 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 wszelkich 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

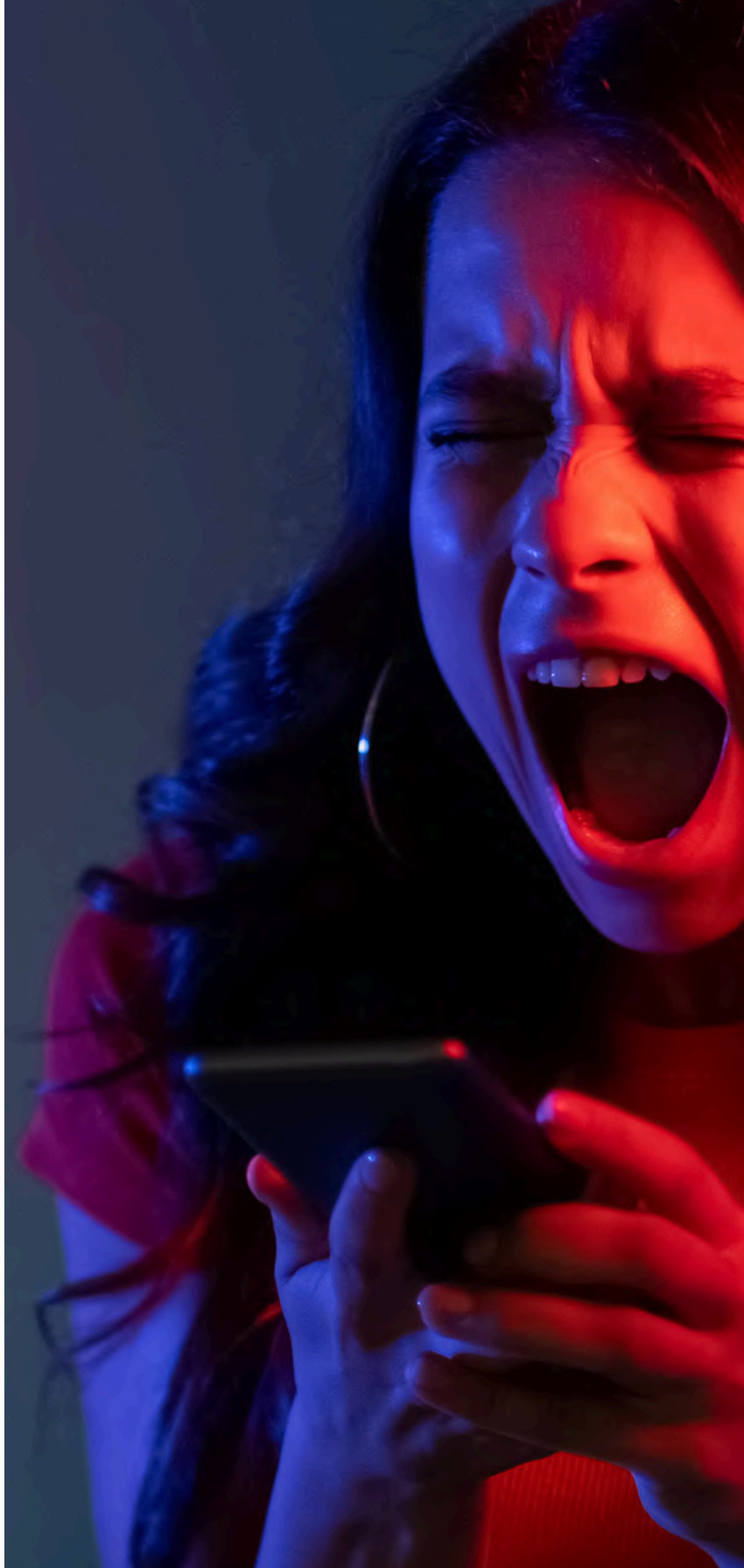
Pytanie 4: A

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.