



MODUŁ 6

DETOKS OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I CYFROWY DOBROSTAN



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 6.2

Budowanie zdrowych nawyków online



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lekcja 6.2

Budowanie zdrowych nawyków online

Cele:

- Pomoc uczestnikom w zrozumieniu korzyści płynących z utrzymywania zdrowych nawyków online.
- Przedstawienie strategii równoważenia działań cyfrowych i offline.
- Promowanie samoświadomości na temat osobistego czasu spędzanego przed ekranem i jego wpływu.

Kluczowe przesłanie:

- Zdrowe nawyki online przyczyniają się do dobrego samopoczucia psychicznego i produktywności.
- Równoważenie korzystania z technologii cyfrowych z działaniami offline poprawia jakość życia.
- Niewielkie, celowe zmiany mogą prowadzić do trwałej poprawy nawyków cyfrowych.



RODZAJ LEKCJI:





Przegląd lekcji

Ta lekcja koncentruje się na pomaganiu uczestnikom w rozwijaniu zdrowych nawyków online w celu poprawy ich samopoczucia psychicznego i fizycznego. Poprzez autorefleksję, dyskusje grupowe i ćwiczenia z przewodnikiem uczestnicy zidentyfikują swoje obecne zachowania online i stworzą spersonalizowane strategie zrównoważonego cyfrowego stylu życia.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

1. Wprowadzenie do zdrowych nawyków online (10 min)
2. Identyfikacja czynników wyzwalających i rozwiązań (15 min)
3. Rozwój strategii (15 min)
4. Dyskusja podsumowująca i postanowienia (5 min)



Krok 1

Wprowadzenie do zdrowych nawyków online

Rozpocznij dyskusję grupową, aby zbadać znaczenie zdrowych nawyków cyfrowych oraz podzielić się osobistymi doświadczeniami i strategiami poprawy zarządzania czasem spędzanym przed ekranem.

Sugerowany film:

[Utrzymywanie zdrowych nawyków w mediach społecznościowych](#)

Pięć kroków do budowania zdrowych nawyków cyfrowych:

1. **Rób przerwy** - Regularnie odrywaj się od ekranów, aby ponownie się skupić i naładować. Unikaj zamiany jednej aktywności przed ekranem (np. pracy) na inną (np. Netflix). Zamiast tego równoważ czas spędzany przed ekranem z aktywnościami offline.
2. **Minimalizuj czynniki rozpraszające** - Wyłącz powiadomienia i wyloguj się z mediów społecznościowych, aby lepiej się skoncentrować. Mniej rozpraszaczy oznacza bardziej satysfakcjonującą i produktywną pracę..
3. **Nie korzystaj z ekranów przed snem** - Unikaj ekranów na godzinę przed snem, aby lepiej wypocząć. Poinformuj znajomych o swojej polityce dotyczącej odpowiadania z opóźnieniem, aby zapobiec zakłóceniom.
4. **Pamiętaj o monitorowaniu** - Śledź czas spędzany przed ekranem i bądź świadomy tego, jak go spędzasz. Korzystaj z aplikacji do monitorowania i zarządzania swoimi nawykami.
5. **Sprawdź swój nastrój** - Zwróć uwagę, jak aktywność online wpływa na twoje samopoczucie. Ogranicz czas spędzany na czynnościach, które obniżają nastrój, zastępując je czynnościami podnoszącymi na duchu.



Krok 1

Wprowadzenie do zdrowych nawyków online

Punkty do dyskusji:

Dlaczego uważasz, że zarządzanie czasem spędzanym przed ekranem jest ważne dla naszego dobrego samopoczucia?

Jakie są oznaki, że możesz potrzebować detoksu od mediów społecznościowych?

Który z tych pięciu nawyków już praktykujesz? Podziel się tym, jak wpłynęło to na twoje codzienne życie.

Czy są jakieś nawyki na liście, które uważasz za wymagające? Dlaczego?

Czy możesz wymyślić dodatkowe strategie rozwijania zdrowszych nawyków cyfrowych?



Krok 2

Identyfikacja czynników wyzwalających i rozwiązań

W parach zastanówcie się nad typowymi sytuacjami lub emocjami, które mogą prowadzić do spędzania zbyt dużej ilości czasu online, takimi jak nuda, stres lub samotność. Po zidentyfikowaniu niektórych czynników wyzwalających, przeprowadźcie burzę mózgów na temat praktycznych sposobów radzenia sobie z nimi.

Rozważ następujące pytania, aby poprowadzić dyskusję:

- Jakie emocje lub sytuacje skłaniają cię do spędzania nadmiernej ilości czasu online?
- Jak możesz zastąpić te nawyki zdrowszymi alternatywami offline?

Oto kilka przykładów na początek:

- Wyzwalacz: Stres lub niepokój.
 - Rozwiązanie: Ćwicz techniki uważności lub angażuj się w aktywność fizyczną, taką jak chodzenie lub rozciąganie się.
- Wyzwalacz: Nuda.
 - Rozwiązanie: Zaplanuj hobby, czytanie lub inne zajęcia offline w wolnym czasie.

Po omówieniu tych wyzwalaczy i rozwiązań, podziel się swoimi spostrzeżeniami z większą grupą i zobacz, jak inni mogą mieć podobne wzorce lub różne strategie radzenia sobie z nimi.



Krok 2

Identyfikacja czynników wyzwalających i rozwiązań

Najczęstsze przyczyny nadmiernego korzystania z internetu:

- **Stany zdrowia psychicznego:** Lęk, depresja lub ADHD mogą prowadzić do szukania pocieszenia w aktywności online.
- **Czynniki środowiskowe:** Konflikt rodzinny, brak interakcji społecznych offline lub stała ekspozycja na urządzenia cyfrowe.
- **Czynniki psychologiczne:** Niska samoocena, impulsywność lub potrzeba akceptacji społecznej.
- **Dostępność i osiągalność:** Łatwość dostępu do urządzeń z dostępem do internetu zachęca do długotrwałego korzystania z nich.

Strategie radzenia sobie z czynnikami wyzwalającymi:

- **Uważność:** Używaj aplikacji do medytacji lub ćwiczeń oddechowych, aby pozostać obecnym.
- **Zaplanowane przerwy:** Ustal regularne pory na oderwanie się od ekranów.
- **Alternatywne aktywności:** Zaangażuj się w hobby, ćwiczenia lub osobiste spotkania towarzyskie, aby zmniejszyć zależność od interakcji cyfrowych.

Krok 3

Rozwój strategii

Przykładowy szablon

Ograniczenia czasowe dla aplikacji

Aplikacje, które można ograniczyć	Platformy streamingowe	Media społecznościowe	Gry
Dzienne limity czasu	2 godziny	2 godziny	1 godzina

Planowanie aktywności offline

Codzienne działania offline	Czytanie	Ćwiczenie	Hobby
Bloki czasowe dla działań offline	20:30 - 21:00	19:00 - 19:45	18:00 - 18:45

Zarządzanie powiadomieniami

Aplikacje z wyłączonymi powiadomieniami	Facebook	Instagram	Gmail
Ciche godziny	8:00 - 17:00	8:00 - 17:00	16:00 - 8:00

Możliwe do osiągnięcia cele

Małe cele na ten tydzień	Ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych do 2 godzin dziennie	Poświęcenie 1 godziny na nowe hobby
Śledzenie postępów	Zrobione	



Krok 3

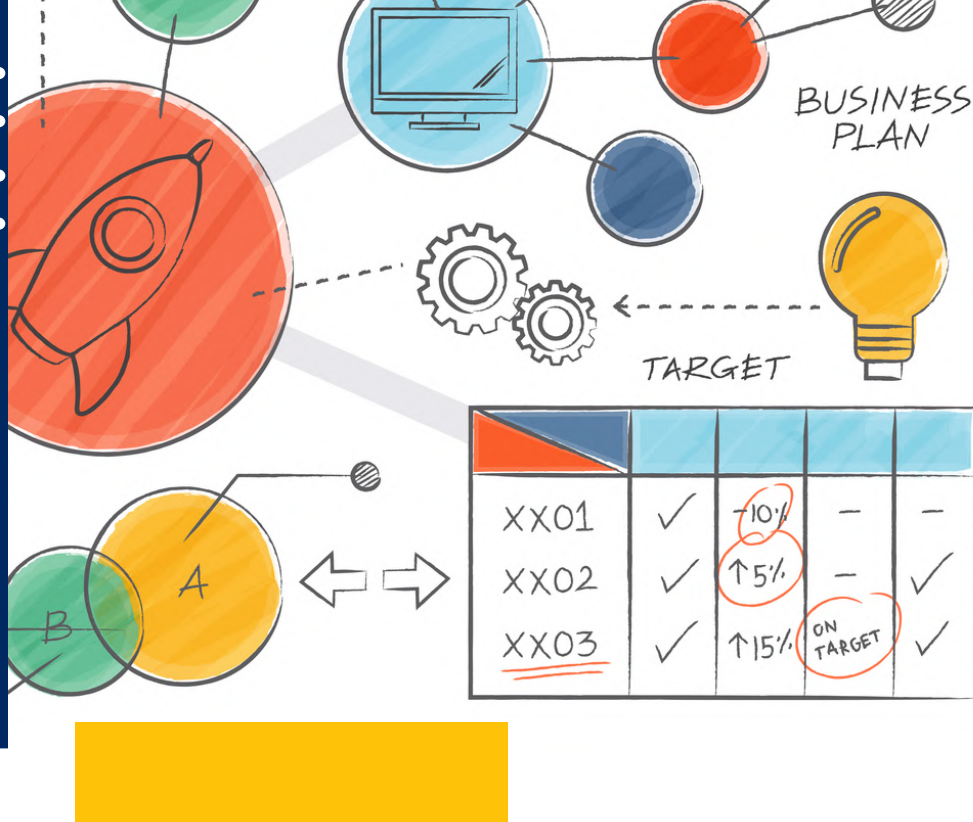
Rozwój strategii

Korzystając z załączonego szablonu, nakreśl spersonalizowany plan poprawy swoich nawyków online i włączenia większej liczby aktywności offline do swojego dnia.

Wypełnij szablon:

1. Zidentyfikuj aplikacje: Wymień najczęściej używane aplikacje i ustal limity czasowe dla każdej z nich. Zwróć uwagę na to, które aplikacje pochłaniają najwięcej czasu.
2. Zaplanuj aktywności offline: Zaplanuj co najmniej jedną aktywność offline każdego dnia, aby przerwać czas spędzany przed ekranem. Mogą to być spacer, czytanie lub uprawianie hobby.
3. Dostosuj powiadomienia: Zdecyduj, które powiadomienia aplikacji chcesz wyłączyć i ustaw ciche godziny dla swoich urządzeń, aby uniknąć rozpraszania uwagi w krytycznych momentach.
4. Wyznacz osiągalne cele: Wyznacz 2-3 małe, osiągalne cele na dany tydzień. Mogą one obejmować skrócenie czasu korzystania z niektórych aplikacji, zwiększenie aktywności offline lub praktykowanie uważności.

Refleksja: Napisz krótki akapit o tym, jak spodziewasz się, że ten plan poprawi twoje skupienie, produktywność lub ogólne samopoczucie. Zastanów się, w jaki sposób ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem i zwiększenie aktywności offline może pomóc ci poczuć się bardziej energicznym lub zbalansowanym.



Krok 3

Rozwój strategii

Kluczowe elementy zdrowego planu cyfrowego:

- 1. Limity czasowe dla określonych aplikacji:** Zidentyfikuj aplikacje, które pochłaniają większość twojego czasu i ustal codzienne limity.
- 2. Planowanie aktywności offline:** Zaplanuj aktywności offline, takie jak ćwiczenia, hobby lub czas z rodziną, aby zachować równowagę.
- 3. Zarządzanie powiadomieniami:** Wyłącz niepotrzebne powiadomienia i ustal ciche godziny, aby ograniczyć rozpraszanie uwagi.
- 4. Małe, osiągalne cele:**
 - Ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych o 30 minut dziennie.
 - Poświęcenie 1 godziny dziennie na hobby niezwiązane z technologią cyfrową.

Dyskusja podsumowująca i postanowienia

Małe, konsekwentne korekty nawyków cyfrowych są bardziej trwałe niż drastyczne zmiany. Zacznij od skupienia się na jednym wykonalnym działaniu, które możesz wdrożyć już dziś. Będzie to pierwszy krok w kierunku poprawy cyfrowego samopoczucia.

Refleksja:

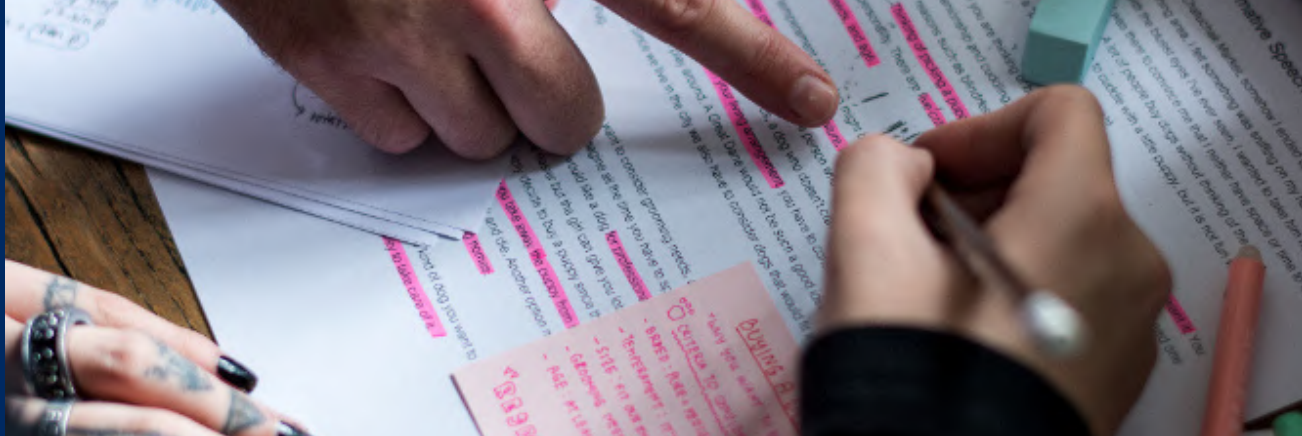
- Przyjrzyj się opracowanemu planowi i zastanów się nad zmianami, które możesz wprowadzić już dziś.
- Wybierz jedną małą, łatwą do opanowania zmianę, którą możesz zacząć od czegoś, co wydaje się osiągalne.
- Może to być ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem w określonej aplikacji, zaplanowanie codziennej aktywności offline lub wyłączenie powiadomień w określonych godzinach.

Podziel się swoim zobowiązaniem:

- Podziel się z grupą działaniem, do którego się zobowiązałeś.
- Zastanów się, w jaki sposób ta zmiana wpłynie na twoje ogólne samopoczucie, np. poprawi twoje zdrowie psychiczne, koncentrację lub relacje.
- Dzieląc się swoim zobowiązaniem, wzmacniasz swoją decyzję i robisz pierwszy krok w kierunku zdrowszych nawyków cyfrowych.

Pamiętaj, że małe, stałe zmiany mogą prowadzić do długoterminowej poprawy twojego cyfrowego samopoczucia.





Podsumowanie kluczowych wniosków

- Świadomość nawyków online może poprawić zdrowie psychiczne i emocjonalne.
- Proste kroki, takie jak ustalanie limitów czasowych i nadawanie priorytetów działaniom offline, robią dużą różnicę.
- Budowanie zdrowych nawyków online jest procesem ciągłym.
- Małe, łatwe do opanowania zmiany są bardziej skuteczne niż te drastyczne.
- Tworzenie odpowiedzialności poprzez systemy wsparcia (rodzina, przyjaciele) może pomóc w utrzymaniu pozytywnych nawyków.
- Śledzenie czasu spędzanego przed ekranem i zastanawianie się nad jego wpływem może prowadzić do większej świadomości i świadomych decyzji.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Ta lekcja ma na celu pomóc uczestnikom rozpoznać niezdrowe nawyki online i wyposażyć ich w praktyczne narzędzia do budowania zrównoważonego cyfrowego stylu życia.

Potrzebne materiały:

- Projektor i ekran
- Laptop lub inne urządzenie do odtwarzania filmów
- Szablony strategii
- Długopisy lub ołówki





Krok 1: Wprowadzenie do zdrowych nawyków online (10 min)

Ciepło powitaj uczestników, przedstawiając cel sesji, jakim jest znaczenie zdrowych nawyków cyfrowych i jak je osiągnąć za pomocą 5 prostych kroków. Zaprezentuj krótki przegląd struktury warsztatów, możesz również zaprezentować film, w zależności od czasu, jaki możesz przeznaczyć na to zadanie:

Sugerowany film:

[Dbanie o zdrowe nawyki w mediach społecznościowych](#)

Zaprezentuj i omów z uczestnikami 5 kroków do budowania zdrowych nawyków cyfrowych.





Krok 2: Identyfikacja czynników wyzwalających i rozwiązań (15 min)

Daj każdemu uczestnikowi arkusz roboczy z listą sytuacji, w których nadmiernie korzysta z ekranów. Zachęć ich do zastanowienia się nad momentami, w których sięgają po urządzenia cyfrowe z powodu nudy, stresu, samotności lub innych czynników.

W parach uczestnicy powinni omówić swoje odpowiedzi i podzielić się osobistymi doświadczeniami na temat tego, co skłania ich do spędzania nadmiernej ilości czasu online. Zapytaj:

- Jakie sytuacje lub emocje skłaniają cię do spędzania nadmiernej ilości czasu online?
- Czy możesz zidentyfikować wzorce lub konkretne wyzwalacze, które to powodują?

Po omówieniu czynników wyzwalających, każda para powinna przeprowadzić burzę mózgów na temat praktycznych rozwiązań w celu zastąpienia niezdrowych wzorców zdrowszymi alternatywami.

Przykład:

Wyzwalacz: Stres lub niepokój → Rozwiązanie: Ćwicz techniki uważności lub angażuj się w aktywność fizyczną.

Zbierz klasę i poproś każdą parę o podzielenie się jednym wyzwalaczem i jednym rozwiązaniem, które omówili. Zapisz kluczowe spostrzeżenia na tablicy, aby wszyscy mogli je zobaczyć.



Krok 3: Rozwój strategii (15 min)

Pusty szablon

Ograniczenia czasowe dla aplikacji

Aplikacje, które można ograniczyć			
Dzienne limity czasu			

Planowanie aktywności offline

Codzienne działania offline			
Bloki czasowe dla działań offline			

Zarządzanie powiadomieniami

Aplikacje z wyłączonymi powiadomieniami			
Ciche godziny			

Możliwe do osiągnięcia cele

Małe cele na ten tydzień		
Śledzenie postępów		





Krok 3: Rozwój strategii (15 min)

Wydrukuj dla każdego uczestnika pusty szablon z poprzedniej strony lub udostępnij go w formie cyfrowej, jeśli to konieczne).

Zapoznaj się z szablonem, który zawiera sekcje dotyczące limitów czasowych dla aplikacji, planowania aktywności offline, zarządzania powiadomieniami i osiągalnych celów.

Celem tego zadania jest stworzenie przez uczestników spersonalizowanego planu zdrowszych nawyków online poprzez określenie ich cyfrowych zachowań i wyznaczenie praktycznych limitów.

Szybko wyjaśnij każdą sekcję szablonu i poproś uczestników o uzupełnienie szablonu, wypełniając sekcje swoimi konkretnymi planami. Zachęć ich, aby byli realistyczni i praktyczni przy podejmowaniu decyzji o ograniczeniach czasowych, działaniach offline i powiadomieniach do wyłączenia.

Zaproponuj sugestie lub przykłady dla każdej sekcji, jeśli uczestnicy mają trudności z rozpoczęciem.

Zachęć uczestników do nadania priorytetu działaniom offline, które promują relaks i interakcje społeczne.

Po wypełnieniu szablonu poproś uczestników o napisanie krótkiego akapitu (2-3 zdania) na temat tego, w jaki sposób oczekują, że ten plan poprawi ich koncentrację, produktywność lub samopoczucie.

Jeśli czas na to pozwoli, poproś uczestników o podzielenie się z grupą jednym lub dwoma celami, które sobie wyznaczyli.



Krok 4: Dyskusja podsumowująca i postanowienia (5 min)

Zachęć uczestników do zastanowienia się nad ich spersonalizowanymi planami cyfrowego dobrostanu i zobowiązania się do natychmiastowego wdrożenia jednej małej zmiany.

Zacznij od podkreślenia znaczenia stopniowych zmian w cyfrowych nawykach. Podkreśl, że małe, konsekwentne korekty są bardziej trwałe niż drastyczne zmiany i że nawet małe działania mogą mieć duży wpływ na ogólne samopoczucie.

Przypomnij uczestnikom, że przejmując kontrolę nad czasem spędzonym przed ekranem, mogą poprawić swoje zdrowie psychiczne, produktywność i relacje. Z czasem te pozytywne nawyki prowadzą do bardziej zrównoważonego i satysfakcjonującego życia cyfrowego.

Poproś uczestników o wybranie jednego małego, wykonalnego działania, które mogą zacząć wdrażać natychmiast. Może to być ustawienie limitu czasu dla aplikacji, zaplanowanie aktywności offline lub wyłączenie powiadomień dla niektórych aplikacji.

Poproś każdego uczestnika o podzielenie się działaniem, które zdecydował się wdrożyć. Poproś ich o krótkie wyjaśnienie, w jaki sposób ta zmiana poprawi ich ogólne samopoczucie.

Zakończ, przypominając uczestnikom, że rozwijanie zdrowszych nawyków cyfrowych jest procesem ciągłym. Zachęcanie ich do regularnego sprawdzania swojego planu i dostosowywania go w razie potrzeby będzie wspierać ich długoterminowy sukces.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

- Cotygodniowy przegląd: Zachęcaj uczestników do cotygodniowej oceny swoich cyfrowych nawyków i dostosowywania celów w razie potrzeby.
- Kontrola odpowiedzialności: Dobierz uczestników w pary, aby wzajemnie wspierali się w swoich wysiłkach.

Wskazówki dla nauczycieli:

Zachęć uczestników do zastanowienia się nad emocjonalnymi lub sytuacyjnymi czynnikami wyzwalającymi, takimi jak stres lub nuda, oraz ich wpływem na czas spędzany przed ekranem.

Stwórz wspierające środowisko, w którym uczestnicy czują się komfortowo, dzieląc się swoimi zobowiązaniami.

Jeśli jest na to czas, ułatw krótkie dyskusje na temat potencjalnych wyzwań i sposobów ich przezwyciężenia, aby uczestnicy czuli się przygotowani na sukces.





Narzędzia

Habitica



Habitica to darmowa aplikacja do nawyków i produktywności, która traktuje prawdziwe życie jak grę. Habitica może pomóc ci osiągnąć cele, aby stać się zdrowym i szczęśliwym.

[LINK](#)

Freedom



Freedom pozwala łatwo blokować rozpraszające strony internetowe i aplikacje na dowolnym urządzeniu, aby pozostać bardziej skoncentrowanym i produktywnym.

[LINK](#)



Referencje

- KHOU 11 (2019). Keeping healthy habits with social media [Film]. YouTube. <https://youtu.be/yn7Ndladj1A>
- Hughes G. (2022). Five steps to healthy digital habits. Student Space. <https://studentspace.org.uk/wellbeing/five-steps-to-healthy-digital-habits>
- The Wellbeing Thesis (n.d.). Digital Wellbeing – How to Have a Healthy Digital Diet. The Wellbeing Thesis. <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/>
- Valley Spring Recovery. (2024). Internet Addiction: Definition, Symptoms, Causes, Effects, and Treatment. Valley Spring Recovery. <https://valleyspringrecovery.com/addiction/behavioral/internet/>





QUIZ

1. Jaka jest główna korzyść z ustalania limitów czasowych na korzystanie z urządzeń cyfrowych?
 - A. Zwiększa to czas spędzany przed ekranem.
 - B. Pomaga zrównoważyć działania online i offline.
 - C. Sprawia, że jesteś bardziej zależny od technologii.
 - D. Obniża jakość działań online.
2. Które z poniższych jest częstym powodem nadmiernego korzystania z internetu?
 - A. Bycie produktywnym.
 - B. Stres emocjonalny lub niepokój.
 - C. Spędzanie czasu na świeżym powietrzu.
 - D. Uczestniczenie w hobby offline.
3. Jaka jest przykładowa strategia przeciwdziałania nadmiernemu czasowi spędzanemu przed ekranem?
 - A. Pozostawienie wszystkich powiadomień włączonych, aby pozostać w kontakcie.
 - B. Zaplanowanie codziennych aktywności offline, takich jak ćwiczenia.
 - C. Trzymanie urządzeń cyfrowych w pobliżu łóżka podczas snu.
 - D. Spędzanie więcej czasu w mediach społecznościowych, aby się zrelaksować.





QUIZ

4. Zgodnie z lekcją, w jaki sposób uważność może pomóc w zarządzaniu cyfrowym dobrostanem?
- A. Zwiększając czas spędzany w mediach społecznościowych.
 - B. Pomagając stać się bardziej świadomym czasu spędzanego przed ekranem.
 - C. Zachęcając do ignorowania aktywności offline.
 - D. Promując korzystanie z wielu urządzeń jednocześnie.
5. Co powinien zawierać spersonalizowany plan cyfrowego dobrostanu?
- A. Listę wszystkich platform mediów społecznościowych, z których będziesz korzystać częściej.
 - B. Dzienny harmonogram zawierający tylko działania online.
 - C. Limit czasu dla aplikacji, aktywności offline i zarządzania powiadomieniami.
 - D. Nieograniczony czas przed ekranem na pracę i rozrywkę.





Rozwiązania

Pytanie 1: B

Pytanie 2: B

Pytanie 3: B

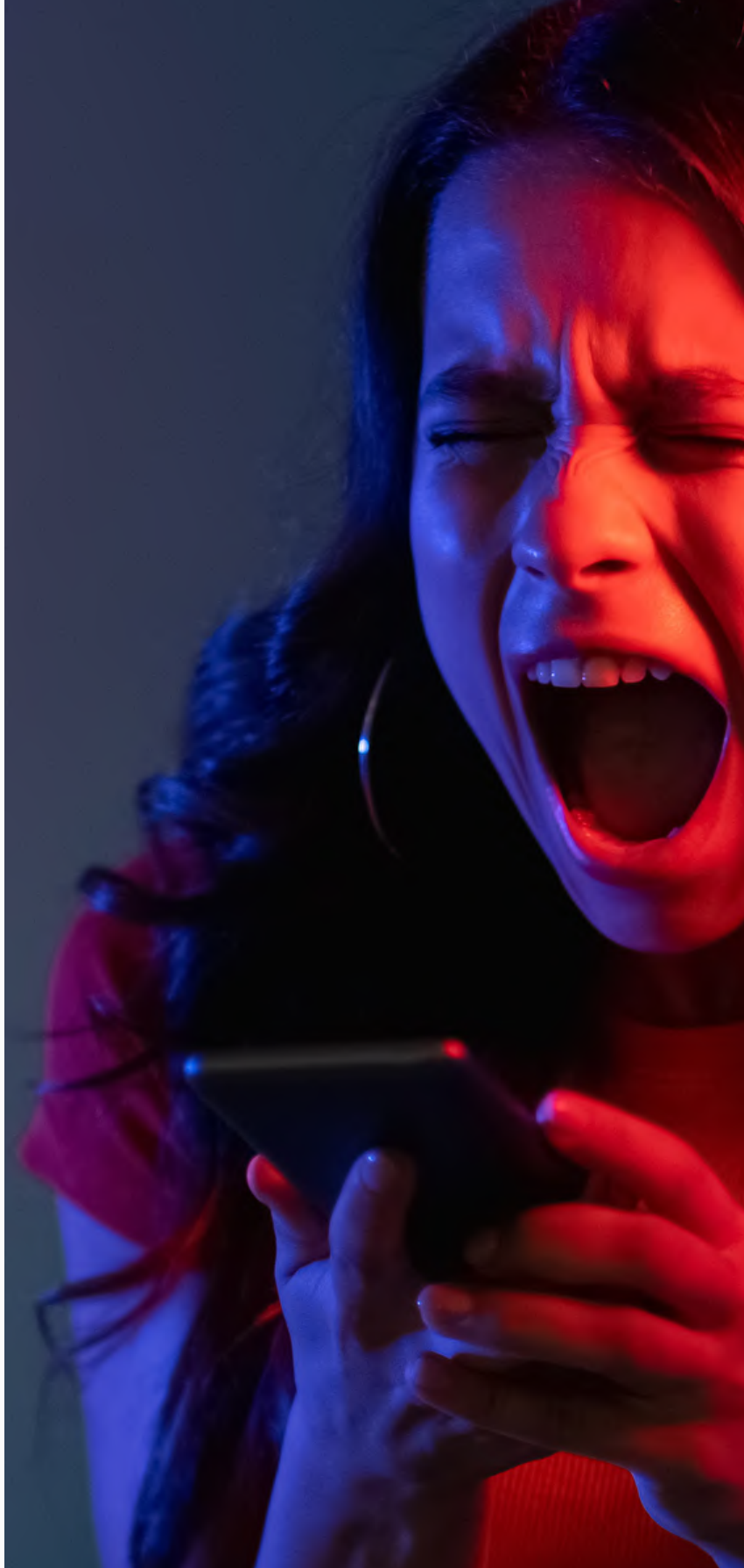
Pytanie 4: B

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.